

# Bildungsprogramm

Qualifizierungen  
Termine  
Veranstaltungen  
Freizeiten

**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND



2024



# QUALITÄT UND PERFORMANCE

Seid optimal vorbereitet für das Trainingsjahr 2024



**Qualität und Sicherheit seit 1984** - Einer der führenden Hersteller für Turngeräte, Turnmatten und Methodikgeräte  
**Verkauf erfolgt über unsere Fachhändler. Gerne nennen wir Ihnen einen Händler in Ihrer Nähe.**



## Oberwerries

### Sport- und Qualifizierungszentrum des WTB Idealer Ort zum Lernen, Sport treiben und sich Wohlfühlen

Bereits seit 1952 befindet sich der Sitz des Westfälischen Turnerbundes auf Schloss Oberwerries in Hamm. Das typisch westfälische Wasserschloss gehört zu den kulturhistorisch wertvollsten Gebäuden der Stadt und ist lokaltouristischer Anziehungspunkt.

Die Landesturnschule hat sich inzwischen zu einem modernen Sport- und Tagungszentrum entwickelt. Gepflegte Sport- und Tagungsräume, 84 Betten und eine hervorragende Küche machen sie attraktiv für viele unterschiedliche Gruppen.

Fast 20.000 Gäste genießen mittlerweile jährlich die Annehmlichkeiten der Sportschule und fühlen sich hier wohl. Zu den Aus- und Fortbildungsteilnehmern des eigenen Verbandes gesellen sich zahlreiche Sportler anderer Verbände sowie Journalisten, Lehrer, Sozialpädagogen und große Unternehmen.

#### Schlosscafé

Das Schlosscafé im Innenhof der Schlossanlage ist eine Oase der Ruhe. Direkt an der Lippe gelegen, haben Sie hier Anschluss an die Römer-Lippe-Route. Sie erreichen die Lippefähre Lupia und das Landschaftsschutzgebiet Lippeauen in nur wenigen Schritten.

Das Café verwöhnt seine Gäste mit leckerem Kuchen, Kaffeespezialitäten, Kaltgetränken sowie täglich wechselndem Mittagstisch (auch vegetarisch). Es ist vom 1. April bis 30. Oktober täglich von 11 bis 18 Uhr geöffnet.



#### Gruppen herzlich Willkommen!

Vereinsportgruppen, Wander- oder Radgruppen sind in der Landesturnschule Oberwerries gern gesehene Gäste. Das WTB-Team vor Ort unterstützt Sie auf Wunsch bei der inhaltlichen Gestaltung eines Sportprogramms oder gibt hilfreiche Tipps für die Freizeitgestaltung.

#### Unser Gästehaus – ideal für kleine Gruppen oder Familien

Modern und gemütlich präsentiert sich unser Gästehaus direkt an der Lippe, in dem bis zu sechs Personen Platz finden. Haben Sie keine Lust selbst zu kochen? Kein Problem. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, in der Landesturnschule nebenan Vollverpflegung zu genießen.

*Westfälischer Turnerbund*  
**Zum Schloss Oberwerries**  
59073 Hamm  
Tel. 02388 300000  
www.wtb.de

# Inhalt 2024



## Allgemeines

Landesturnschule Oberwerries	3
Das WTB-Team	6
Ausbildungen – allgemeine Informationen	8
Übersicht Basisqualifizierungen	11
Lizenzverlängerungen	98
DTB-Akademie	101
Anmeldeverfahren	102
Die GYMCARD/DTB-ID	103
Glossar	104
AGB	112
Anmeldeformular	114

## Gymwelt

Lizenzbildungen Stufe 1 und 2	16
<b>Aus- und Weiterbildungen</b>	
Fitness/Aerobic/Functional Training/Outdoor	19
Gesundheitssport	28
Pilates/Yoga/Body & Mind	46
Tanz/Choreografie	59
Bewegt älter werden	61
Lernen digital – WTB-Webinare	66
Vereinsmanagement	67

## Kinderturnen

Lizenzbildungen Kinderturnen	74
Wochenendfortbildungen	77
Tagesfortbildungen	80
Kinder- und Jugend-Freizeiten	82



## Turnen

Lizenzbildungen	86
Fortbildungen	88

## Sportarten/Turnspiele

<b>Ausbildungen/Fortbildungen Sportarten</b>	
Parkour	23
Aerobicturnen	92
Orientierungslauf	92
Rhönradturnen	92
Schneesport	92
Schwimmen	93
Rope Skipping	95

<b>Fortbildungen Turnspiele</b>	
Korbball	96
Faustball	96
Völkerball	97
Prellball	97



## Impressum

Herausgeber Westfälischer Turnerbund e.V.  
Erscheinungsweise jährlich  
Auflage 3.000 Exemplare  
Anschrift Herausgeber/Redaktion  
Westfälischer Turnerbund | Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm  
Telefon 02388 300000 | www.wtb.de  
Gestaltung  
Dipl.-Des. Tina Elges | www.elges-grafik.de  
Fotos  
WTB, TuJu-Reporter, cc-Collection, Andrea Bowinkelmann (LSB), privat  
Druck  
Bonifatius GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn

Wenn wir in unseren Texten die männliche Form verwenden, dann nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit. Selbstverständlich sind dabei alle Geschlechter gleichermaßen gemeint!



**Herzlich Willkommen!**

Wir sind für Sie da – Ihre Ansprechpartner

Telefon 02388 30000-0 | Fax 02388 30000-45

# Ihr Team

## GESCHÄFTSFÜHRUNG / FINANZEN / KOMMUNIKATION

### Carsten Rabe

Geschäftsführung

► 02388 30000-22 | rabe@wtb.de

### Simone Giera

Buchhaltung

02388 30000-25 | giera@wtb.de

### Kirsten Brüggemann

Öffentlichkeitsarbeit

► 02388 30000-40 | brueggemann@wtb.de

### Georgina Smeilus

Assistenz der Geschäftsführung,

Ehrenamtsberatung

► 02388 30000-29 | smeilus@wtb.de

## REFERAT GYMWELT/BILDUNG

### Stephan Gentes

DTB-Akademie, Vereins- und Bildungsberatung

► 02388 30000-23 | gentes@wtb.de

### Florian Klug

Vereinsberatung, Breitensport, Gymwelt

► 02388 30000-34 | klug@wtb.de

### Simone Eggert

WTB-Akademie, Gesundheitssport

► 02388 30000-39 | eggert@wtb.de

### Doris Tölle

Schwerpunktprogramme

► 02388 30000-54 | toelle@wtb.de

## Karin Schädlich

Lehrgangsanmeldungen

► 02388 30000-26 | schaedlich@wtb.de

### Janina Ernst

Fachkraft Basissportarten

Modellregion Dortmund

► 0231 5021989 | ernst@wtb.de

## REFERAT LEISTUNGSSPORT

### Armin Schewe

Leistungs- und Wettkampfsport

► 02388 30000-30 | schewe@wtb.de

### Elke Kalus

Sachbearbeitung Leistungssport, Lizenzen

► 02388 30000-31 | kalus@wtb.de

## REFERAT JUGEND

### Stephan Wildbredt

Kinder- und Jugendturnen

► 02388 30000-24 | wildbredt@wtb.de

### Carina Delling-Brett

Kinder- und Jugendturnen

► 02388 30000-28 | delling@wtb.de

### Jorge Sandoval

Fachkraft Sport im Ganzttag,

Fachkraft Integration durch Sport

► 02388 30000-27 | sandoval@wtb.de

## LANDESTURNSCHULE

### Stefanie Kruse

Verwaltung Landesturnschule

► 02388 30000-21 | kruse@wtb.de

### Wendy Daelman

Verwaltung Landesturnschule

► 02388 30000-21 | daelman@wtb.de

### Elke Hoffmann

Rezeption

► 02388 30000-20 | hoffmann@wtb.de

## Adam Kurek

Haustechnik

► 0151 11679070 | kurek@wtb.de

## Thomas Rinkau

Haustechnik

► 02388 30000-147 | haustechnik@wtb.de

## Sebastian Overmann

Küchenleitung

► 02388 30000-32 / -41 | kueche@wtb.de

# Unsere Ausbildungen – allgemeine Informationen

**Übungsleiter-C-Lizenz** Breitensport zielgruppenspezifisch/sportartübergreifend | ab 16 J.  
**Trainer-C-Lizenz** sportartenspezifischer Breiten- und Leistungssport | ab 16 J.

**Anerkennungsmodul Basisqualifizierung**  
E-Learning | 10 LE | ab 16 J.

**Basisqualifizierung  
Präsenz/Blended Learning**  
ÜL-C/Tr-C | 32 LE | ab 16 J.

**Tr-Assistent**  
Leistungssport  
60 LE | ab 13 J.

**ÜL-Assistent**  
Kinderturnen  
60 LE | ab 13 J.

**Zertifikat  
Kinderturnen**  
35 LE | ab 16 J.

## Vorstufenqualifikationen – die erste Qualifikation

Bereits ab 13 Jahren kann die Ausbildung zum Trainer- oder Übungsleiter-Assistenten beziehungsweise ab 16 Jahren das Zertifikat Kinderturnen besucht werden. Die Absolventen unterstützen die verantwortlichen Übungsleiter und Trainer durch die Übernahme von Aufgaben bei der Durchführung von Übungs- und Trainingsstunden.

Darüber hinaus bieten diese Vorstufenqualifikationen einen ersten Einstieg für eine mögliche Lizenzausbildung zum Übungsleiter oder Trainer.

Wie dem Schaubild oben zu entnehmen ist, lässt sich der weitere Weg zur Lizenz durch den Besuch des Anerkennungsmoduls Basisqualifizierung verkürzen.

Das bedeutet eine Zeitersparnis durch weniger Lerneinheiten und E-Learning von zu Hause anstatt Präsenz vor Ort. Der erfolgreiche Abschluss (Vorstufenqualifikation plus E-Learning-Modul) ersetzt den klassischen Weg über die Basisqualifizierung, siehe Seite 12.



## Ausbildung zum

### Trainerassistenten ab 13 Jahre

Mit dieser Ausbildung wenden wir uns an Jugendliche (Mindestalter 13 Jahre, Höchstalter 18 Jahre), die im Leistungssport ihres Fachgebietes tätig werden wollen. Die Ausbildung ist eine Vorstufe zur Trainer-C-Ausbildung des WTB und umfasst 60 LE. Neben theoretischen und sportpraktischen Inhalten sollen die Teilnehmer u.a. über die Ziele und Inhalte des Leistungssports und deren Umsetzung erfahren. Sie sollen methodisch und didaktisch auf die Erarbeitung und Durchführung spezieller Aspekte des Leistungstrainings vorbereitet werden. Darüber hinaus lernen sie u. a. etwas über den Aufbau und die Aufgaben des Sportvereins. 15 LE werden auf eine zukünftige Trainer-C-Ausbildung angerechnet. Zielgruppe sind aktuelle und ehemalige Leistungssportler.

**Termine, Ort und Preise siehe Seite 86.**

## Übungsleiter-Assistent (eh. Gruppenhelfer)

Die ÜL-Assistenten-Ausbildung besteht aus dem Grund- und einem zusätzlich buchbaren Aufbaumodul zwischen denen aus pädagogischen Gründen ca. ein halbes Jahr Praxis als Assistent im Verein liegen sollte. Die Ausbildung wendet sich an Jugendliche zwischen 13 und ca. 16 Jahren, welche die Übungsleiter und Jugendleiter in ihren Vereinen unterstützen wollen. Die Assistenten übernehmen dabei sowohl fachliche, also das Turnen an sich betreffende Aufgaben, als auch überfachliche, wie etwa bei der Mitarbeit in den eigenständigen Jugendabteilungen der Vereine, der Betreuung und Mitorganisation von Freizeitangeboten oder Jugendfahrten.

► Als Angebot für möglichst viele Vereine werden immer drei Anmeldungen pro Verein in den Lehrgang aufgenommen. Ab der vierten Anmeldung wird eine Warteliste geführt. In der Regel können durch weitere freie Plätze in der Turnschule die meisten Anmeldungen berücksichtigt werden.

**Termine, Ort und Preise siehe Seite 74.**



# Ausbildung

## Zertifikat Kinderturnen

Das Zertifikat Kinderturnen ist eine Qualifikation für alle Erwachsenen (ohne oder mit abgelaufener Lizenz), die im Verein das (Kinder-)Turnen unterstützen wollen.

Die durch das Kinderturnen beabsichtigte motorische Grundlagenförderung gelingt am einfachsten, wenn die Inhalte auf die Zielgruppe abgestimmt und methodisch so aufbereitet sind, dass die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt werden. Darüber hinaus trägt ein gut auf die Gruppe abgestimmter Übungsablauf zu einer entspannten Atmosphäre bei. Das Zertifikat Kinderturnen ist eine Qualifizierung für alle Erwachsene ohne oder mit länger abgelaufener ÜL-Lizenz, die im Verein das Kinderturnen unterstützen. Der Lehrgang beschäftigt sich inhaltlich mit verschiedenen wesentlichen Fragestellungen, die praktisch und modellhaft erprobt werden u.a.: Welche grundlegenden Prinzipien gelten in der Sportmethodik? Wie kann ich bestimmte Fertigkeiten vermitteln? Welche Voraussetzungen müssen meine Kinder vorher dazu erfüllen? Welche Methoden gibt es und zu welchem Ziel kann ich sie einsetzen? Wie bilde ich einen roten Faden über mehrere Wochen? Was muss ich darüber hinaus beachten? Die Teilnahme zur Lizenzverlängerung ist nach Rücksprache mit dem Referat Jugend möglich, wenn neben den Zertifikats Teilnehmern noch Plätze frei sind. Zielgruppe: Erwachsene ohne ÜL-Lizenz sowie Personen, deren Kinderturn-Lizenz reaktiviert werden muss.

**Termine, Ort und Preise siehe Seite 75.**

## Anerkennungsmodul Basisqualifizierung

### E-Learning Modul 10 LE

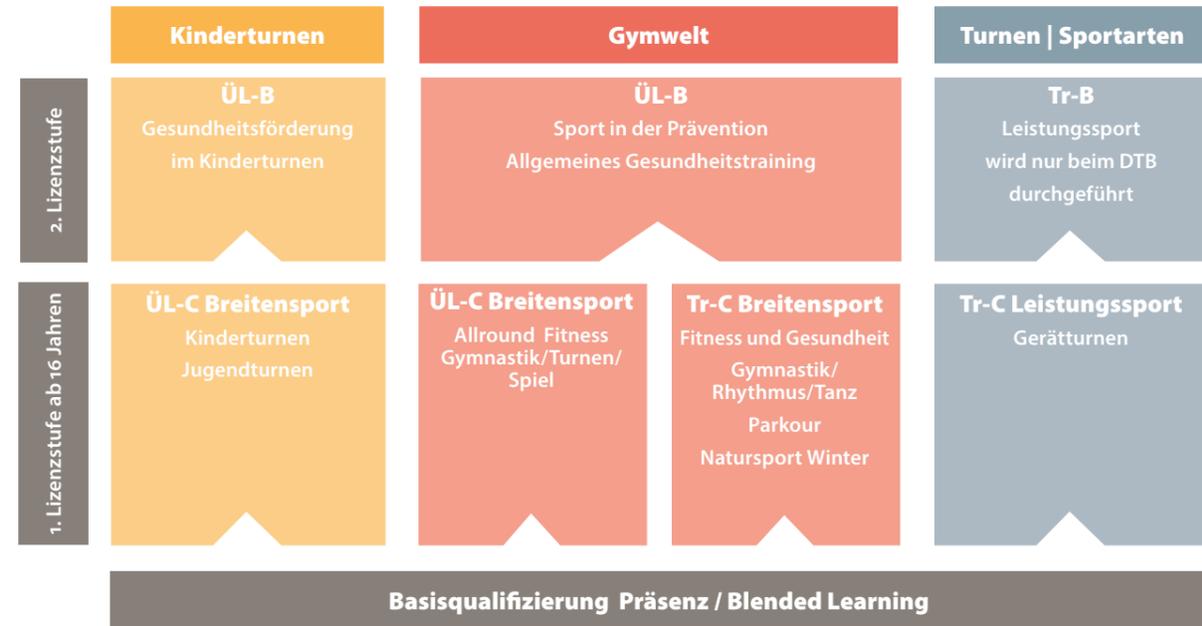
Das Anerkennungsmodul Basisqualifizierung richtet sich an Personen, die eine der drei Vorstufenqualifikationen (Trainer-Assistenten, ÜL-Assistenten Ausbildung oder das Zertifikat Kinderturnen) abgeschlossen haben. Mit diesem E-Learning-Modul können diese Teilnehmer verkürzt die Einstiegsvoraussetzung zum Besuch der 1. Lizenzstufe erwerben.

Das Anerkennungsmodul findet online im digitalen Lernzentrum des WTB statt und kann am Rechner zuhause absolviert werden. Mit dem E-Learning Baustein können die Teilnehmer Ihre Präsenztage vor Ort verringern und das erforderliche Wissen und Inhalte in Heimarbeit selbstständig aneignen und erarbeiten.

Mit dem Bestehen ist die Zulassung zu den Aufbauprofilen auf der ersten Lizenzstufe (ÜL-C, Tr-C) erfüllt. Der Besuch der Basisqualifizierung in Präsenz oder als Blended Learning Veranstaltung ist alternativ selbstverständlich auch möglich.

**Termine, Ort und Preise siehe Seite 76.**

# WTB-Ausbildungsstruktur 1. und 2. Lizenzstufe



## 1. Lizenzstufe

Ausbildung zum Übungsleiter-C, Trainer-C Breitensport oder zum Trainer-C Leistungssport ab 16 Jahren

Die Ausbildung umfasst 120 Lerneinheiten (LE) und ist unterteilt in zwei Abschnitte, welche aufeinander aufbauend zu besuchen sind: die Basisqualifizierung (32 LE) oder optional das E-Learning-Modul (Anerkennungsmodul Basisqualifizierung 10 LE nur für Personen mit Vorstufenqualifikation) und das entsprechende Lizenzprofil (90 LE).

Die Basisqualifizierung (32 LE)

Die Basisqualifizierung ist die Grundlage und notwendige Einstiegs-voraussetzung zum Lizenzerwerb für Übungsleiter und Trainer. Die Basisqualifizierung wird

weder als reine Präsenzveranstaltung oder als Blended Learning Veranstaltung, d.h. ein digitaler Abschnitt plus ein fester Präsenztage, angeboten.

*Folgende Ausbildungen werden 2024 angeboten:*

**ÜBUNGSLEITER-C**

• ÜL-C Kinderturnen

• ÜL-C Allround-Fitness  
Gymnastik/Turnen/Spiel

**TRAINER-C BREITENSORT**

• Tr-C Fitness und Gesundheit

• Tr-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz

• Tr-C Fitness und Gesundheit Natur-

sport Winter

**TRAINER-C LEISTUNGSSPORT**

• Tr-C Gerätturnen

*Ausbildungen der 1. Lizenzstufe (90 LE)*

Die C-Lizenzausbildungen sind die wesentliche Grundlage für eine

qualifizierte Tätigkeit im Verein. Sie vermitteln den Teilnehmern, wie sie zielgruppengerecht und fachlich angemessene Angebote im Verein gestalten können. Die Ausbildungen der 1. Lizenzstufe schließen sich an die Basisqualifizierung an und enthalten die fach- und inhalts-spezifischen Themen des jeweiligen Lizenzprofils. Einstieg ab 16 Jahren möglich, Lizenzerhalt mit 18 Jahren.

Voraussetzung für die Zulassung zu den Ausbildungsgängen auf der 1. Lizenzstufe

- formlose Befürwortung eines Sportvereins
- Nachweis einer 9 LE dauernden Erste-Hilfe-Ausbildung (nicht älter als 2 Jahre; kann bis zum Ausbildungsende nachgereicht werden)
- Datenschutzerklärung | Ehrenkodex

## 2. Lizenzstufe

Für erfahrene und lizenzierte Übungsleiter und Trainer besteht die Möglichkeit, eine aufbauende Lizenz auf der 2. Lizenzstufe zu erwerben (ÜL-B, Tr-B). Dafür sind besondere Voraussetzungen zu erfüllen, die bei den entsprechenden Ausbildungen ausgewiesen sind.

*Ausbildung zum Übungsleiter-B und Trainer-B*

Hierunter fallen folgende Lizenzausbildungen:

- Trainer-B Leistungssport (wird nur beim DTB durchgeführt)
- Übungsleiter-B Gesundheitsförderung im Kinderturnen 60 LE (2024 nicht im Angebot)
- Übungsleiter-B Sport in der Prävention Allgemeines Gesundheitstraining 80 LE

*Ausbildung zum Übungsleiter-B Sport in der Prävention*

Die ÜL-B-Lizenzausbildung ist die Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit im Gesundheitssport. Die ganzheitlich ausgerichtete Präventionsausbildung basiert auf einem zeitgemäßen Verständnis von Gesundheitsförderung durch Bewegung, ausgerichtet an den Kernzielen des Gesundheitssports. Sie qualifiziert, ein ganzkörperliches Haltungs- und Bewegungs- sowie ein präventives Ausdauertraining für gesunde Erwachsene durchführen zu können.

**Termine, Ort und Preise siehe Seite 18.**



## Basisqualifizierungen – Übersicht und Termine

### Basisqualifizierung (32 LE)

*Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer*

Die Basisqualifizierung ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung zum Lizenzerwerb für Übungsleiter und Trainer. Sie wird entweder als reine Präsenzveranstaltung oder als Blended-Learning-Veranstaltung, d.h. ein digitaler Abschnitt plus ein fester Präsenztage, angeboten. Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung für eine ÜL-C- bzw. Tr-C-Ausbildung in folgenden Lizenzprofilen:

- ÜL-C Kinderturnen Seite 76
- ÜL-C Jugendturnen (wird 2024 nicht angeboten)
- ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel Seite 16
- Tr-C Fitness-Aerobic (wird 2024 nicht angeboten)
- Tr-C Gymnastik / Rhythmus / Tanz Seite 16
- Tr-C Fitness und Gesundheit Seite 17
- Tr-C Parkour (wird 2024 nicht angeboten)
- Tr-C Fitness und Gesundheit Naturesport Winter Seite 92
- Tr-C Gerätturnen Seite 86
- Tr-C Rhythmische Sportgymnastik (wird 2024 nicht angeboten)
- Tr-C Trampolinturnen (wird 2024 nicht angeboten)
- Tr-C Röhrradturnen (wird 2024 nicht angeboten)

Dabei werden die 32 Lerneinheiten der Basisqualifizierung auf die Gesamtausbildung angerechnet. Lehrmaterialien inklusive.

Inhalte:

- Grundlagen zum Aufbau und Planung einer Unterrichtsstunde
- methodisches Vermitteln von Inhalten; methodische Grundprinzipien
- Trainingslehre: Prinzipien, Ziele und Wirkungen
- Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung
- passiver und aktiver Bewegungsapparat und koordinative Fähigkeiten
- motorische Grundfertigkeiten, konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Grundlagen des Herz-Kreislaufsystems
- Musikeinsatz als methodische Hilfe
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Anforderungsprofil eines Übungsleiters/Trainers
- Ehrenkodex | Prävention sexualisierter Gewalt
- Verbandsstrukturen

**Zulassung: Vollendung des 16. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein.**

## Basisqualifizierungen als reine Präsenzveranstaltung

Das DTB-Grundlagenbuch ist inklusive!

### Region Ruhr

Informationen: Anna-Maria van den Meulenhof, vorsitzende@ert-online.de

► LG 24302021 32 LE  
 3. – 4.2.2024 + 24. – 25.2.2024  
 Sa 9 – 17 Uhr | So 9 – 15 Uhr  
 Bochum  
 ohne Ü/V Mitglieder 90,- / regulär 180,-

### Westfälischer Turnerbund/ Westfälische Turnerjugend

Auf diese Basisqualifizierung folgt zeitnah das Ausbildungsprofil ÜL-C Kinderturnen,

LG 24600001, 1. Folge 1. – 3.3.2024 siehe Seite 76

► LG 24610001 32 LE  
 2. – 4.2.2024 + 9. – 11.2.2024 | jeweils Fr 18 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 Ü/V Mitglieder 140,- / regulär 280,-

### Westfälischer Turnerbund

Auf diese Basisqualifizierung folgt zeitnah das Ausbildungsprofil Tr-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz,

LG 24302011, 1. Folge 30.5. – 2.6.2024 siehe Seite 16

► LG 24302040 32 LE  
 5. – 7.4.2024 | Fr 10 – So 17 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 Ü/V Mitglieder 140,- / regulär 280,-

### Westfälischer Turnerbund

Auf diese Basisqualifizierung folgt zeitnah das Ausbildungsprofil Tr-C Fitness und Gesundheit,



LG 24301011, 1. Folge 1. – 3.11.2024 siehe Seite 17

► LG 24302070 32 LE  
 27. – 29.9.2024 | Fr 10 – So 17 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 Ü/V Mitglieder 140,- / regulär 280,-

### Region Ostwestfalen

Informationen: Ingrid Knetsch, Tel. 05254 4718, i.knetsch@ibk-online.com

► LG 24302081 32 LE  
 9. – 10.11.2024 + 16. – 17.11.2024  
 Sa 9 – 17 Uhr | So 9 – 15 Uhr  
 Paderborn, Schloss Neuhaus  
 Turnhalle am Sandberg/Memelstraße  
 ohne Ü/V Mitglieder 100,- / regulär 200,-

## Basisqualifizierung Blended Learning

Viele Übungsleiter und Trainer wünschen sich schon länger mehr Flexibilität in den Ausbildungen. Durch die neue ÜL-/Tr-C-Basisqualifizierung Blended Learning werden nun bis zu drei Tage Präsenzzeit gespart und durch entsprechende Heimarbeit bei freier Zeiteinteilung ersetzt.

### So funktioniert das Online-Angebot

Die Anmeldung erfolgt im GymNet oder schriftlich. Nach der Anmeldung zum Lehrgang erhalten die Teilnehmer eine E-Mail mit dem weiteren Verfahren:

- Registrierung auf WTB-Lernplattform
- Einschreibung in den Online-Kurs
- Kontakt zum Online-Tutor

Die Registrierung im digitalen Lernzentrum des WTB erfolgt mit der Einladung ca. 5 bis 10 Tage vor Start der Online-Maßnahme. Voraussetzung zur Registrierung in der WTB-Lernplattform sind ein internetfähiges Endgerät sowie eine gültige persönliche E-Mail-Adresse.

Die Teilnehmer haben danach 21 Tage Zeit, sich die Lerninhalte anzueignen. Der Präsenztag besteht dann noch aus 8 Kerneinheiten und findet im Anschluss zum ausgewiesenen Termin statt.  
 Mindestalter: 16 Jahre.

### Voraussetzung: Mitglied in einem Sportverein

► LG 24302060  
 Anmeldung bis spätestens 24.5.2024  
 Digitale Phase: 31.5. – 21.6.2024  
 Präsenztag: 29.6.2024, 9 – 17 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 V (Präsenztag) Mitglieder 95,- / regulär 190,-  
 inkl. DTB-Grundlagenbuch



## Digitale Lernmöglichkeiten im WTB

### Digitale Lernmöglichkeiten zum Selbststudium über Moodle im WTB

Digitales Lernen im Selbststudium, und das in eigenem Tempo, wird immer beliebter. Diese Entwicklung hat auch der Westfälische Turnerbund aufgegriffen und setzt dies in ersten Bausteinen über die Moodle-Lernplattform um, die künftig mit weiteren Themen und Inhalten erweitert wird.

### Was ist Moodle?

Moodle ist eine weltweit verbreitete Lernplattform. Sie stellt virtuelle Kursräume zur Verfügung. In diesen werden Arbeitsmaterialien und Lernaktivitäten bereitgestellt, die interaktiv und für kollaboratives Lernen optimiert sind. Der Westfälische Turnerbund nutzt diese Lernplattform und bietet derzeit folgende Moodle-Kurse an:

## Das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit



Dieser Moodle-Kurs dient dazu, Informationen rund um das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit und eine mögliche Anerkennung von Präventionsangeboten bei der Zentralen Prüfstelle Prävention interaktiv darzustellen.

### Inhalte:

- Kernziele des Gesundheitssports
- Qualitätskriterien des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit
- die standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramme
- Mehrwert für Vereine
- Leitfaden Prävention der GKV
- zentrale Prüfstelle Prävention
- Beantragung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit
- DOSB Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit

### Umfang: ca. 2 Lerneinheiten (90 Minuten)

**Zielgruppe:** Interessierte Vereine, die qualitativ hochwertige Gesundheitssportangebote anbieten möchten mit dem Mehrwert einer Kassenbezuschung für ihre Teilnehmer sowie Übungsleiter-B Sport in der Prävention.

Die Teilnahme ist jederzeit und kostenfrei möglich. Die Einschreibung kann direkt nach der Registrierung auf [www.sportbildung-online.de](http://www.sportbildung-online.de) selbst erfolgen. Hierzu am besten in der Suche den Begriff Pluspunkt eingeben.

## Das Europäische Fitnessabzeichen

In diesem Moodle-Kurs erhalten Sie, interaktiv dargestellt, Informationen rund um das Europäische Fitness Abzeichen (European Fitness Badge, Abkürzung EFB).

Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmenden am Ende in der Lage sind, den Test für das Europäische Fitness Abzeichen mit Ihren gewünschten Zielgruppen durchführen zu können.

### Inhalte:

- Testprofile 1 und 2
- zusätzliche Messungen
- Auswertung der Testergebnisse anhand der Online-Datenplattform
- Beratung & Feedback
- Tipps zur Vorbereitung und Durchführung
- Einsatzmöglichkeiten im Verein

### Umfang: ca. 2 Lerneinheiten (90 Minuten)

Die Teilnahme am Moodle-Kurs ist jederzeit und kostenfrei möglich. Die Einschreibung kann direkt nach der Registrierung auf [www.sportbildung-online.de](http://www.sportbildung-online.de) selbst erfolgen. Hierzu am besten in der Suche den Begriff Fitnessabzeichen eingeben.

Neben dem digitalen Moodle-Kurs ist die Absolvierung einer Praxiseinheit (Präsenztag ca. 8 LE) notwendig. Diese ist in der Trainer-C-Ausbildung Fitness und Gesundheit enthalten. Weitere Termine werden auf Anfrage angeboten.

In der zusätzlichen Präsenzeinheit wird der Test zum Europäischen Fitnessabzeichen selbst praktisch durchlaufen. Dabei erhalten die TN wichtige Informationen, auf die sie künftig als Tester achten müssen. Kosten für den Präsenztag: 65,- mit Verpflegung in der Landesturnschule Oberwerries.



### ÜL-/ Tr-C Basisqualifizierung Blended Learning

Die Basisqualifizierung ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung zum Lizenzerwerb für Übungsleiter und Trainer.

Die Basisqualifizierung wird entweder als reine Präsenzveranstaltung oder als Blended Learning Veranstaltung, d.h. ein digitaler Abschnitt plus ein fester Präsenztag angeboten.

Zu diesem Blended Learning-Kurs gehören der Moodle-Kurs und ein Präsenz-Teil als Tageslehrgang. Nach Abschluss beider Teile sind die Voraussetzungen für die Zulassung zu allen Aufbauprofilen auf der ersten Lizenzstufe (ÜL-C, Tr-C) im WTB erfüllt.

Inhalte:

- Anforderungsprofil von ÜL/Tr
- motorische Grundlagen/Trainingslehre
- methodisches Vermitteln von Inhalten
- digitale Hospitation
- Ehrenkodex und Prävention sexualisierte Gewalt
- aktiver und passiver Bewegungsapparat
- Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Grundlagen der Körperwahrnehmung und Haltung
- der WTB im Verbundsystem des organisierten Sports

**Umfang: ca. 32 Lerneinheiten (1 LE = 45 Minuten).**  
**Gebühren inkl. Tageslehrgang (8 LE) und Verpflegung: 95,- Mitglieder; 190,- regulär**  
**Weitere Informationen siehe Seite 12.**

### Zertifikat Kinderturnen

Das Zertifikat Kinderturnen ist eine Qualifikation für alle Erwachsenen (ohne oder mit abgelaufener Lizenz), die im Verein das (Kinder-)Turnen unterstützen wollen. Das Zertifikat Kinderturnen besteht insgesamt aus:

1. Moodle-Kurs (5 LE ab 17.3.2024 – Bearbeitungszeit bis 31.3.2024)
2. Fortbildung Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen (15 LE in Präsenz; siehe Seite 77)
3. Fortbildung Kinderturnen an Geräten (15 LE; siehe Seite 77)

Die Inhalte des Moodle Kurses sind

- der WTB im Verbundsystem des organisierten Sports
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Hospitation

### Zusatzmodul Kinderturnen

Dieser Moodle-Kurs dient zum Quereinstieg in das Aufbaumodul der Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung.

Inhalte:

- Aufgabe Hospitation
- Erste Hilfe und Sichern
- der WTB im Verbundsystem des organisierten Sports

**Umfang: ca. 4 LE**

**Teilnahme am Moodle-Kurs ist jederzeit und kostenfrei möglich.**

### Anerkennungsmodul Basisqualifizierung ÜL-C/ Tr-C

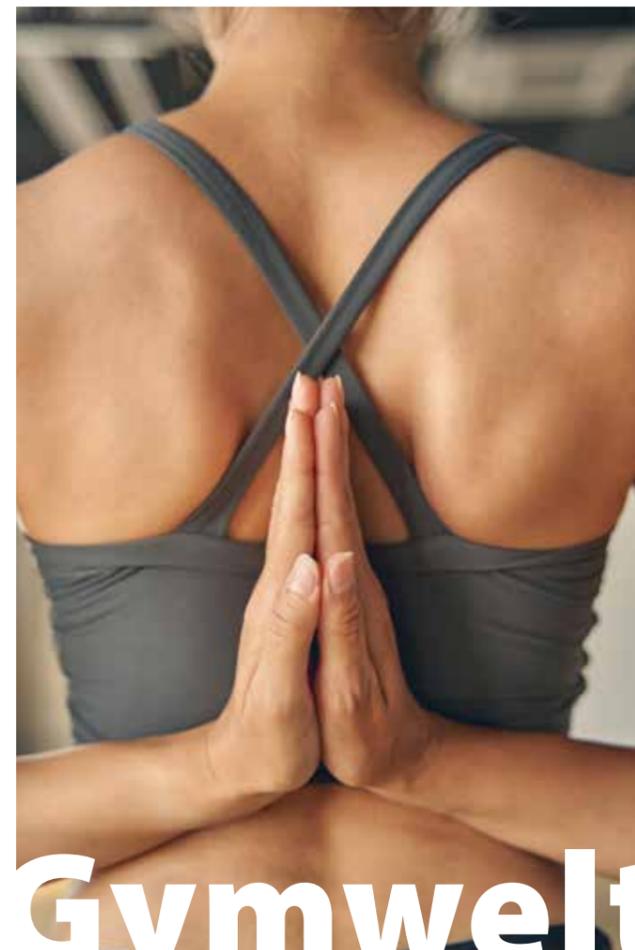
Das Anerkennungsmodul Basisqualifizierung richtet sich an Personen, die eine der drei Vorstufenqualifikationen (Trainer-Assistenten-, ÜL-Assistenten-Ausbildung oder das Zertifikat Kinderturnen) abgeschlossen haben. Mit diesem E-Learning-Modul können diese Teilnehmer verkürzt die Einstiegsvoraussetzung zum Besuch der 1. Lizenzstufe erwerben.

Inhalte:

- motorische Grundlagen/Trainingslehre
- aktiver und passiver Bewegungsapparat
- der WTB im Verbundsystem des organisierten Sports
- Ehrenkodex und Prävention sexualisierte Gewalt
- Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems
- Aufgabe: Hospitation
- erstes Helfen und Sichern

**Umfang: ca. 10 Lerneinheiten**

**Gebühren: 30,- Mitglieder; 60,- regulär**





## Lizenzausbildungen

### 1. und 2. Lizenzstufe

#### Voraussetzung für alle Lizenzausbildungen

Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C Breitensport.

Teilnahme ab 16 Jahren möglich, Befürwortung durch einen Verein. Lizenzerhalt mit 18 Jahren.

Termine und Orte zu den Basisqualifizierungen s. S. 12.



#### ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel

##### 1. Lizenzstufe

Insbesondere kleine und mittelgroße Turn- und Sportvereine halten für ihre Mitglieder im sportartübergreifenden Breitensportbereich eine große Angebotspalette für deren breitgefächertes Interesse bereit. Dazu benötigen die Vereine vielseitig ausgebildete ÜL, die in der Lage sind, die häufig nachgefragten Themen aus dem Bereich des Turnens wie Gerätturnen, Fitnessgymnastik und Spiel anzubieten. Sie lernen ein vielseitiges, qualifiziertes Training im Verein selbstständig zu planen und durchzuführen. Die ÜL werden befähigt, flexibel einen Teil der Bandbreite des Turnens zielgruppen- und altersübergreifend abzudecken.

Inhalte u.a.:

- Aerobic, Fitness und Funktionsgymnastik
- Spiele und Übungsformen
- Gerätturnen (Grundlagentraining),  
Bewegen an und mit Geräten
- Leichtathletik und Bewegen in der Natur
- Tanz, Bewegen mit Rhythmus und Musik
- Grundlagen der Sportmedizin und Trainingslehre
- Grundlagen der Motivation und  
Bindung von Teilnehmern
- Planung und Aufbau einer Unterrichtsstunde

#### Region Ostwestfalen ▶ LG 24302011 90 LE

13. – 14.1.2024 + 27. – 28.1.2024 + 17. – 18.2.2024 +

2. – 3.3.2024 + 16. – 17.3.2024

Sa 9 – 18 Uhr, So 9 – 15 Uhr

Paderborn Schloss Neuhaus, Sandbergturnhalle,  
Memelstraße

ohne Ü/V Mitglieder 200,- / regulär 400,-

weitere Informationen:

Ingrid Knetsch, i.knetsch@ibk-online.com

#### Region Ruhr ▶ LG 24302031 90 LE

16. – 17.3.2024 + 13. – 14.4.2024 + 27. – 28.4.2024 +

25. – 26.5.2024 + 1. – 2.6.2024

Sa 9 – 17 Uhr, So 9 – 15 Uhr

Bochum, Turnhalle Hildegardisschule

ohne Ü/V Mitglieder 190,- / regulär 380,-

Weitere Informationen: Anna-Maria van den

Meulenhof, vorsitzende@ert-online.de

#### Trainer-C Gymnastik / Rhythmus / Tanz

##### 1. Lizenzstufe

Sie suchen neue Inspirationen für Tanz- und/oder Gymnastikstunden im Verein oder möchten mal in andere Tanzstile und Bewegungsformen reinschnuppern? Dann sind Sie in dieser Trainer-C-Ausbildung genau richtig! Tanzen macht Spaß, fördert die Zusammengehörigkeit, stellt ein Medium zum Ausdruck dar und ist nicht zuletzt eine ideale Möglichkeit, sich ganzheitlich fit zu halten. Diese Ausbildung gewährt einen umfassenden Einblick in die Vielfalt des Bereiches Gymnastik/Rhythmus/Tanz. Im Vordergrund stehen dabei

die Vermittlung von rhythmischen, gymnastischen und tänzerischen Grundlagen sowie die Einführung in verschiedene Tanztechniken für jedes Alter wie z.B. Modern und Jazz-Dance, Showdance, Streetdance, Hip-Hop und folkloristische Tänze. Auch Themen wie Musiklehre, Unterrichtsplanung, Entspannung und choreografische Aspekte sowie fitnessorientierte Trends im Bereich Tanzen werden behandelt. Die Ausbildung qualifiziert angehende Trainer, ein zielgruppengerechtes, modernes Angebot für Erwachsene bzw. Ältere aber auch für Kinder und Jugendliche in genannten Bereichen zu entwickeln und durchzuführen. Umfangreiche Lehrmaterialien sind inklusive.

Voraussetzung: Basisqualifizierung ÜL-C /  
Tr-C Breitensport

#### ▶ LG 24302051 90 LE

Marlies Schmale, Georgina Smeilus

30.5. – 2.6.2024 + 11. – 14.7.2024 + 24. – 25.8.2024

1. Folge Do 10 – So ca. 13 Uhr

2. Folge Do 10 – So ca. 13 Uhr

3. Folge Sa 9 – So ca. 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

mit Ü/V Mitglieder 420,- / regulär 840,-

Termine zu den Basisqualifizierungen s.S. 12

#### Trainer-C Fitness und Gesundheit

fitness- und gesundheitsorientiertes Training  
für Erwachsene im Verein

Diese Ausbildung richtet sich an alle, die in den Bereichen Fitness- und Gesundheitssport tätig werden möchten. Sie lernen, wie Sie ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Verein eigenverantwortlich und selbstständig planen, durchführen und Spaß an der Bewegung vermitteln können. Dieses Angebot ist sportartübergreifend und präventiv orientiert.

Inhalte: Muskellehre, Anatomie, Physiologie, Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannungstechniken, Wirbelsäulengymnastik, rhythmisch-tänzerische Angebote, Trends im Sportbereich, pädagogische Fragestellungen. Grundlagen eines ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Trainings und adäquate Trainingsprinzipien, Strukturen von Vereinen und Verbänden. Außerdem wird theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Unterrichtsstunde und zur Planung von Sportkursen mit verschiedenen Zielstellungen vermittelt.

Dieser Ausbildungsgang ist der ideale Einstieg in die Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe ÜL-B Sport in der Prävention. Umfangreiche Lehrmaterialien sind inklusive.

Voraussetzung: Basisqualifizierung ÜL-C /  
Tr-C Breitensport

#### ▶ LG 24301011 90 LE

Karin Gärtner, Stephan Gentes

1. – 3.11.2024 + 15. – 17.11.2024 + 29.11. – 1.12.2024 +

17. – 19.1.2025 + 31.1. – 2.2.2025

1. Folge Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

mit Ü/V Mitglieder 420,- / regulär 840,-

Termine zu den Basisqualifizierungen s.S. 12

#### ÜL-B Sport in der Prävention

Allgemeines Gesundheitstraining mit den  
Schwerpunkten Haltung und Bewegungssystem  
und Herz-Kreislauf-System

##### 2. Lizenzstufe

Im Unterschied zu den bestehenden Präventionsprofilen wurde die Ausbildung ganzheitlicher und verstärkt an den Kernzielen des Gesundheitssportes ausgerichtet. Sie qualifiziert Übungsleiter darin, präventive gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote sowohl im Bereich Haltung- und Bewegungssystem als auch im Bereich Herz- Kreislauf-System durchzuführen. Die ÜL werden befähigt, ihre Teilnehmer bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung begleiten zu können und diese bei der individuellen Ressourcenentwicklung unter Alltagsbezug zu unterstützen. Ein deutlicher Mehrwert der Ausbildung ist es, dass die Teilnehmer nach Abschluss der Ausbildung befähigt und berechtigt sind, Präventionsangebote sowohl im Bereich Haltung und Bewegung als auch im Bereich Herz-Kreislauf-Training anzubieten und dafür die entsprechenden Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT und SPORT PRO GESUNDHEIT beantragen zu können. In den Bereichen Allgemeine Kräftigung und Allgemeine Ausdauerförderung werden die ÜL in ausgearbeitete und anerkannte Kurskonzepte eingewiesen.

Info: Simone Eggert, Tel. 02388 3000039.

Die digitalen Anteile der Ausbildung finden immer freitags von 18 – 21 Uhr statt.

Voraussetzung: gültige ÜL-C- oder Tr-C-Lizenz;  
mind. einjährige ÜL-Tätigkeit im Verein

#### ▶ LG 24301021 80 LE

Simone Eggert, Katrin Gleitze

8. – 10.11.2024 (Präsenz) + 6.12.2024 (digital) +

7. – 8.12.2024 (Präsenz) + 17.1.2025 (digital) +

18. – 19.1.2025 (Präsenz) + 14.2.2025 (digital) +

15. – 16.2.2025 (Präsenz) + 8. – 9.3.2025 (Präsenz)

1. Folge Fr 18 – So 15 Uhr

2. – 5. Folge Präsenzteil von Sa 9 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport/Leistungssport, ÜL-B

mit Ü/V Mitglieder 435,- / regulär 870,-

## ÜL-B Sport in der Rehabilitation

### 2. Lizenzstufe

Kooperation zwischen Westfälischem Turnerbund (WTB), Rheinischem Turnerbund (RTB) und Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW)

#### Inhalte der Kooperation

- Die gegenseitige Anerkennung von ÜL-Qualifizierungen soll erleichtert und gefördert werden.
- WTB- und RTB-Übungsleitungen mit einer ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention können günstig eine Lizenz ÜL-B Rehabilitations-sport des BRSNW erwerben. Nach Anerkennung als Leistungserbringer durch die Kostenträger besteht für die Vereine die Möglichkeit, Rehasportangebote über § 44 SGB IX abrechnen zu können.
- Rehasport-ÜL aus den Vereinen des BRSNW, die im Besitz einer Lizenz in den Profilen Orthopädie oder Innere Medizin sind, können beim RTB/WTB eine entsprechende Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention erwerben. Die Erstaussstellung der Präventionslizenzen erfolgt einmalig für vier Jahre. Voraussetzung für eine Verlängerung ist es, dass der entsendende Verein in diesem Zeitraum Präventionsgruppen aufgebaut hat und diese dem WTB/RTB zuordnet und als Mitgliedsverein meldet.

Info: Stephan Gentes, Tel. 02388 3000023, gentes@wtb.de

#### Anerkennung zur Lizenzverlängerung von Rehasport-Lizenzen des BRSNW und des LSB NRW

Ausgewählte Fortbildungsmaßnahmen des WTB werden mit dem kompletten Stundenumfang zur Lizenzverlängerung einer Rehasport-Lizenz des BRSNW anerkannt. Diese Maßnahmen sind mit ÜL-B Reha gekennzeichnet. Den Kennzeichnungsschlüssel finden Sie auf Seite 100. Auch der Landessportbund NRW erkennt einen großen Teil dieser Lehrgänge zur Verlängerung seiner Reha-Lizenzen Innere Medizin und Orthopädie an. Bei Fragen bitte Kontakt mit der WTB-Geschäftsstelle unter 02388 300000 / wtb@wtb.de aufnehmen.

#### Hinweise zur Anmeldung

Anmeldungen direkt im BRSNW Qualifizierungsportal: www.brsnw-qualifizierung.de. Die Anmeldungen werden unter Tarif B bearbeitet. Download des Anmeldeformulars unter www.brsnw-qualifizierung.de. Info: Silke Neuwald, Tel. 0203 7174157, neuwald@brsnw.de. Bei der Anmeldung bitte eine Kopie Ihrer ÜL-C-/ Tr-C-Lizenz sowie eine Vereinsbestätigung beilegen.

## ÜL-B Sport in der Rehabilitation

### Ausbildung (P16) – Verkürzte Grundlagen 16 LE

Inhalte: Sportorganisation und -verwaltung, Psychologie und Soziologie, Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis

Voraussetzung: gültige ÜL- oder Tr-Lizenz des DOSB

► LG 242022 (P16 BRSNW)

16 LE

BRSNW Referenten-Team

25. – 26.3.2024 | Mo 10 – Di 17,30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitgliedsvereine des BRSNW 90,- / WTB-/RTB-Vereine

120,- / Externe 180,-

## ÜL-B Sport in der Rehabilitation

### Orthopädie

#### Ausbildung (B 30)

Inhalte:

- rechtliche Grundlagen des Rehabilitationssports
- Sportorganisation und Sportverwaltung
- Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis
- Psychologie und Soziologie
- Methodik/Didaktik im Rehabilitationssport mit orthopädisch Betroffenen in Bezug auf Amputationen, Gliedmaßenmissbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenschäden und Krebserkrankungen
- Medizin, sportpraktische Beispiele, Trainings- und Bewegungslehre, Ernährung
- Lehrproben und Hospitationen, Lernerfolgskontrolle, Hausarbeit /Heimstudium.

Voraussetzung: erfolgreicher Abschluss der Grundlagenausbildung, z.B. P16 Lehrgang

► LG 24 3005 (B 30 BRSNW)

90 LE

BRSNW Referenten-Team

21. – 24.5. + 10. – 14.6.2024

Teil 1 Di 10 – Fr 17,30 Uhr, Teil 2 Mo 10 – Fr 17,30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ohne Ü/inkl. Mittagessen Mitgliedsvereine des BRSNW 350,- /

WTB-/RTB-Vereine 450,- / Externe 700,-

## ÜL-B Sport in der Rehabilitation

### Innere Medizin

#### Ausbildung (B 40)

Inhalte:

- rechtliche Grundlagen des Rehabilitationssports
- Sportorganisation und Sportverwaltung
- Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis
- Psychologie und Soziologie
- spezifische Inhalte bezogen auf die Behinderungs- und Krankheitsformen Asthma/Allergien, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen, periphere arterielle Verschlusskrankheiten
- Didaktik/Methodik, Medizin, Sportpraktische Beispiele, Trainings- und Bewegungslehre, Ernährung
- Lehrproben und Hospitationen, Lernerfolgskontrollen, Hausarbeit/Heimstudium

Voraussetzung: Abschluss der Grundlagenausbildung

► LG 24 4002 (B 40 BRSNW)

120 LE

BRSNW Referenten-Team

13. – 17.5. + 10. – 13.6. + 26. – 28.6.2024

Teil 1 Mo 10 – Fr 17,30 Uhr, Teil 2 Mo 10 – Fr 17,30 Uhr,

Teil 3 Mi 10 – Fr 17,30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitgliedsvereine des BRSNW 650,- / WTB-/RTB-Vereine

850,- / Externe 1.200,-

# Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

## Fitness/Aerobic/Functional Training/Outdoor-Sport

## DTB-Akademie

### Drums Alive® Fitness-Mix

Ein Programm von Drums Alive®, maßgeschneidert für Trainer und Übungsleiter aus dem Fitnessbereich



Das Drums Alive® Fitness-Mix Instructor-Training beinhaltet Einheiten aus Powerbeats, Functional Training, Circuit-Training sowie Drumbata/Intervall. Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Es ist ein schweißtreibendes und kraftvolles Workout für alle, die Power lieben. Die Fortbildung richtet sich an Drums Alive®-Instruktoren sowie Trainer, Übungsleiter und Sportfachkräfte aus den Bereichen Groupfitness, Aerobic, Step-Aerobic.

Voraussetzungen: Wir empfehlen die Ausbildung zum Drums Alive®-Instructor oder eine ÜL- bzw. Tr-Ausbildung im Bereich Aerobic, Step-Aerobic oder Groupfitness als Grundlage. Aufgrund der Vielfalt des Programms ist eine Teilnahme ausnahmsweise ohne sportfachliche Grundausbildung möglich.

DTB-Akademie ► LG 24911010

8 LE

Drums Alive Team

2.3.2024 | Sa 10 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

FB 5,-

### Drums Alive DRUMTASTIC®

Drums Alive DRUMTASTIC® ist ein faszinierendes und mitreißendes Programm, das Lernen durch Rhythmus und Bewegung ganz einfach macht. Jeder kann damit eine Menge Spaß haben, egal, wie alt oder fit, welche körperlichen Möglichkeiten oder Einschränkungen vorliegen. Dieses Training unterscheidet sich in einzigartiger Weise von anderen Fitness-, Lern- oder Reha-Programmen. Es ist das allererste Inklusions-Sport-, Fitness- und Reha-Modell, das eine Kombination aus Trommeln, Musik, Bewegung und Kognition bietet. Erreicht wird das mittels eines multimodularen, lehrplanübergreifenden Ansatzes, der Kreativität, kritisches Denken und Selbstwertgefühl steigert.

Enthaltene Materialien: Drumtastic® Starter Lehrmaterial. Zielgruppe: Lehrer, Erzieher, Pädagogen sowie Übungsleiter, Trainer, Sportfachkräfte tätig in Sport-, Rehabilitations-, außerschulischen und frühkindlichen Trainingsprogrammen.

Voraussetzung: Wir empfehlen die Ausbildung zum Drums Alive®-Instructor oder eine ÜL- bzw. Tr-Ausbildung im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und/oder Groupfitness als Grundlage. Aufgrund der Vielfalt des Programms ist eine Teilnahme ausnahmsweise ohne sportfachliche Grundausbildung möglich.

DTB-Akademie ► LG 24911020

8 LE

Drums Alive Team

3.3.2024 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

FB 5,-



### All about a Ball

An diesem Tag dreht sich alles um das Thema Bälle. Wir starten mit Functional Big Ball, einer intensiven und energiegeladenen Class mit dem großen Pezzi Ball. Im Anschluss geht es weiter mit einer fließenden Lektion mit dem Redondo Ball. Abgerundet wird der Tag mit einer Mobility-Stunde mit dem Tennis-Ball. Die Praxis-Einheiten werden begleitet durch kurzweilige Theorie-Blöcke zu den Themen Koordination, Sensorik und Stabilisation! Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.



**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

**DTB-Akademie ▶LG 24911050** 8 LE  
**Andreas Goller**  
 26.4.2024 | Fr 13 – 20.30 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

! **Am 27.4.2024 findet der Lehrgang Bauch Beine Po – Best of statt. Ü/F vom 26. – 27.4. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.**

### Outdoortraining – ein gesunder Körper an der frischen Luft

Das Training in der Natur, draußen bei frischer Luft ist nicht erst seit Corona ein tolles Erlebnis. Von Atemtraining und Rückenschule bis hin zum Walking und Power Workout, vom Faszientraining und Geocaching bis hin zum Zirkeltraining ist draußen alles möglich. An diesem Tag gibt es viele neuen Ideen, wie man mit Spaß und Freude neben klassischen Geräten einfach auch mal die Natur und die Umgebung nutzen kann. Gerade für den Gesundheitssport in Prävention und Rehabilitation ein optimales Setting.

**▶LG 24932030** 8 LE  
**Martina Ecker**  
 27.4.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Hamm

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Bauch – Beine – Po – best of

Kein Kursprofil ist so beliebt wie Bauch – Beine – Po und wird gleichzeitig so unterschiedlich interpretiert. Erleben Sie einen ganzen Tag voller Ideen rund um das Thema Problemzonentraining mit Andi Goller. Neben abwechslungsreichen und inspirierenden Praxis-Stundenbildern für verschiedene Leistungsstufen werden unterschiedliche Trainingsansätze und -ideen sowie innovative Trainingsplanungen und Übungsabläufe vorgestellt. Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

**DTB-Akademie ▶LG 24911060** 8 LE  
**Andreas Goller**  
 27.4.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

! **Am 28.4.2024 findet der Lehrgang Wirbelsäulengymnastik im Fokus Schulter/Nacken statt. Ü/F vom 27. – 28.4. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.**

### Step Dance – wie entsteht eine Choreografie?

In dieser Fortbildung werden verschiedene Aufbau- und Hilfsmethoden anhand von Modellstunden erarbeitet. Dabei werden nicht nur klassische Methoden wie Balanced Add On, sondern auch weitere Methoden (z.B. Balanced Divide & Match) beleuchtet, mit dessen Hilfe Schritte neu kombiniert werden und vielfältige Endprodukte entstehen können.

**▶LG 24930030** 8 LE  
**Katharina Brüggemann**  
 4.5.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
 Siegen  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Workout Mix – Methodenvielfalt im Workout-Training

Wie können klassische Übungen aus dem Bodystyling oder der Bauch-Beine-Po-Kurseinheit variiert und entsprechend des Fitnessstandes der Teilnehmenden angepasst werden? In dieser Fortbildung werden

verschiedene Workout-Konzepte sowie Variationsmöglichkeiten von Übungen erarbeitet und besprochen.

**▶LG 24938010** 8 LE  
**Katharina Brüggemann**  
 25.5.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
 Geseke  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Attraktive Kursideen für aktuelle Trainingsformate

Muskeltraining, Body Toning, Fitnessmix - wie gestalte ich diese Formate abwechslungsreich, attraktiv, gesund, im Flow und zeitgemäß? Hier bekommen die Teilnehmer eine Sammlung von Ideen, wie Sie ihre Kurse immer wieder mit Energie und Spaß an der Bewegung gestalten können.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- /Tr-C-Lizenz oder gleichwertige Ausbildung, Studium

**DTB-Akademie ▶LG 24911070** 8 LE  
**Annette Gloß**  
 31.5.2024 | Fr 13 – 20.30 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-



! **Vom 1. – 2.6.2024 findet das Antara Age Grundmodul statt. Ü/F vom 31.5. – 1.6. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.**

### Hula-Hoop-Workout Instructor

Der Reifen ist das perfekte Trainingsgerät für kurzweilige Workouts mit besonderem Spaßfaktor, welcher die Anstrengung schnell vergessen lässt. Durch unterschiedliche Themenschwerpunkte lassen sich passende Trainingseinheiten für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen gestalten.

In dieser Weiterbildung werden theoretische Grundlagen erarbeitet und Wissenswertes rund um das Thema Hula-Hoop und die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für abwechslungsreiche Stundenbilder vermittelt.

Hinweis: Ein eigener Reifen muss zum Lehrgang mitgebracht werden. Bei diesem Lehrgang geht es nicht darum, Hula-Hoop zu erlernen! Teilnehmende sollten bereits (technische) Fertigkeiten im Hula-Hoop haben, d.h. sie können den Reifen ca. 1 Minute um die Taille kreisen.

Abschluss: Zertifikat Hula-Hoop-Workout Instructor.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, DTB-Trainer GroupFitness Basismodul, DTB-Trainer-Zertifikat, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder sportfachliche Ausbildung, Studium und erste (technische) Fertigkeiten im Hula Hoop

**DTB-Akademie ▶LG 24911080** 15 LE  
**Christine Zandbergen**  
 8. – 9.6.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-  
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

### Functional Training – Schwerpunkte setzen, nachhaltig trainieren

Funktionelles Training ist kein feststehendes Konzept, sondern besteht vielmehr aus stetig wechselnden Übungen, die das Fitnesslevel und Trainingsziel der jeweiligen Person berücksichtigen. Dabei liegt der Fokus vor allem auf der Rumpfmuskulatur, denn sie stabilisiert die Körpermitte, die für eine korrekte Ausführung aller Bewegungsmuster entscheidend ist.

Weil die Intensität der Übungen an das individuelle Leistungsniveau angepasst werden kann, eignet sich Functional Fitness sowohl für Sportmuffel als auch für regelmäßig Sporttreibende, für junge und ältere Menschen. Dieser Lehrgang umfasst im Besonderen die Themen Differenzierung, das Setzen

von Schwerpunkten und die Trainingsnachhaltigkeit für unterschiedliche Zielgruppen wie z.B. Senioren, Mannschaftssportler, Breitensportgruppen.

► **LG 24921010** 15 LE  
**Merisa Rohoff**  
 8. – 9.6.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

### Drums-Alive®-Instructor

*Das ganzheitliche Workout mit dem pulsierenden Trommelrhythmus*

Drums Alive® ist das originale, forschungsbasierte Brain Body Trommel-, Bewegungs- und Musik-Programm. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten wie z. B. die Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit. Es wird ein neuer innovativer Weg vorgestellt und erarbeitet, wie Trommeln und Tanzen, propriozeptives Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie sanfte Bewegung mit anderen Fitnessmodalitäten kombiniert werden können. Durch die wissenschaftliche Begleitung findet Drums Alive® ebenfalls Ansätze bei Depressionen und Burnout, Schwankschwindel, Tumorpatienten, Bewohner von Seniorheimen sowie im Bereich der Arbeit mit beeinträchtigten Personen. Erwiesenermaßen ist Drums Alive® Hochleistungssport für das Gehirn! Ein umfangreiches Skript sowie ein Online-Zugang zu Videomaterial (nach Registrierung) inklusive.

Zielgruppe: Übungsleiter, Trainer, Sportfachkräfte, Musik-, Tanz- und Bewegungspädagogen bzw. -therapeuten, die Drums Alive® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten.

Abschluss: Zertifikat Drums Alive®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmende berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

**Voraussetzung: Hilfreich sind ausreichend Musik- und Rhythmusgefühl, Vorkenntnisse im Bereich der Aerobic-Schritte und bestenfalls Unterrichtserfahrung**

DTB-Akademie ► **LG 24911110** 15 LE  
**Sharon Jackson, Frauke Jackson**  
 15. – 16.6.2024 | Sa 10 – 18.30 Uhr + So 9 – 14.30 Uhr  
 37671 Höxter; Petrischule Katholische Grundschule  
 An der Petrischule 17  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 ohne Ü/V Gymcard 205,- / regulär 260,- FB 10,-

► **Günstige Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort zur Selbstbuchung**

*Hotel Corveyer Hof*  
 Westerbachstraße 29, 37671 Höxter  
 Tel.: 05271 / 97710  
 hotelcorveyerhof@t-online.de

*Hotel Stadt Höxter*  
 Uferstraße 4, 37671 Höxter  
 Tel.: 05271 / 69790  
 info@hotel-stadt-hoexter.de



### DTB-Kursleiter Kids in Action

DTB-Akademie ► **LG 24911120**  
 23. – 25.8.2024 siehe Seite 78

### DTB-Kursleiter Fit mit LineDance

DTB-Akademie ► **LG 24913020**  
 30.8. – 1.9.2024 siehe Seite 60

### Grenzen überwinden – Parkour im Fitness- und Vereinssport

Parkour ist die Kunst, Hindernisse zu überwinden und hat die Welt in den letzten Jahren wortwörtlich im Flug erobert. Dabei muss man nicht gleich von Dach zu Dach springen, um den Spaß am Grenzen testen und Hindernissen überwinden im Training zu nutzen. Deshalb richtet sich diese Fortbildung speziell an Übungsleiter ohne oder mit wenig Parkour-Vorerfahrung, die ihr bestehendes Training mit Elementen aus dem Parkour erweitern und spannender gestalten möchten. Von kreativen Challenges über Parkour-Spiele bis zu parkourorientierten Krafttrainings lernen die Teilnehmenden verschiedene Facetten von Parkour als Inspiration für die Gestaltung eigener Sportstunden kennen.

Inhalte:

- Hintergrundwissen über den Parkoursport
- Bewegungserfahrungen im Springen, Landen und Überwinden von Hindernissen
- spezifische Anwendungsmöglichkeiten für Parkour im Fitness- und Gesundheits-Training
- Parkour-Challenges und Parkour-Spiele für verschiedene Trainings-Kontexte
- Entdecken und Nutzen von Outdoor-Trainingsmöglichkeiten
- Reflexionen über Anwendungsbereiche und Besonderheiten der Disziplin

**Voraussetzung: gültige ÜL-C- oder Tr-C-Lizenz**

► **LG 24302100** 15 LE  
**Landesarbeitsgruppe Parkour NRW**  
 7. – 8.9.2024 | Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport Gerätturnen  
 mit Ü/V Mitglieder 82,- / regulär 164,-

### Full Body Workout – kreatives Krafttraining

Hier wird eine Trainingsmethode im Bereich Fitness erlernt, bei der alle großen Muskelgruppen des Körpers in einer einzigen Trainingseinheit angesprochen

werden. Diese Art des Krafttrainings zielt darauf ab, den gesamten Körper gleichzeitig zu trainieren und zu stärken, anstatt sich auf bestimmte Muskelgruppen oder isolierte Übungen zu konzentrieren.

Der Zusatz *Kreatives Krafttraining* bezieht sich auf die Verwendung von vielfältigen und abwechslungsreichen Übungen, Techniken und Trainingskonzepten, um das Training spannend, motivierend und herausfordernd zu gestalten.

► **LG 24935020** 8 LE  
**Anna-Julia Greiling**  
 8.9.2024 | So 10 – 17 Uhr | Iserlohn  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Fit Balance Mix (Booster)

Der Körper braucht Herausforderungen in Form von Training genauso wie Erholung als erlebte Entspannung, um sich wieder zu regenerieren zu können und in der hektischen und stressigen Welt mit den eigenen Ressourcen zurecht zu kommen. Diese gegensätzlichen Pole werden in diesem Lehrgang musikalisch unterstützt. Zu motivierender Musik wird die Muskelkraft und Herz-Kreislauf-Ausdauer trainiert und im Wechsel mit Entspannungsmusik werden Faszien gedehnt. Anschließend unterstützen Qi-Gong-Elemente die Erholung von Körper und Geist.

► **LG 24939020** 8 LE  
**Silke Lenberg**  
 5.10.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Fröndenberg  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### DTB-Kursleiter flowing AthletiX®



flowing AthletiX® vereint das Beste aus athletischem HIIT (High intensive Intervall Training) mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken aus dem Yoga.

Es fördert gleichzeitig die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität von Sehnen und Gelenken, sowie geistige Flexibilität. Der ständige Wechsel zwischen kraftvollen, schnellen und ruhigeren, fließenden Phasen erweitert unsere Grenzen auf ganzheitlicher Ebene und verhilft sowohl unserem Körper als auch unserem Geist zu mehr Flexibilität und Balance.

flowing AthletiX® schließt die Lücke für alle, die schweißtreibende Workouts lieben, aber auch etwas für ihre Beweglichkeit und Dehnfähigkeit tun wollen. So wird Verletzungen vorgebeugt, der Körper optimal gefordert, und eine schnellere Regeneration nach Workouts oder Wettkämpfen möglich.

Verschiedene Levels und Modifikationen innerhalb der Übungen machen flowing AthletiX® dabei für jedermann zugänglich und fordern ohne zu überfordern.

flowing AthletiX® eignet sich durch seine Vielseitigkeit hervorragend zur Stressregulation.

Durch die intensiven Intervalleinheiten lassen sich über Spannungen sowohl auf muskulärer, faszialer als auch emotionaler Ebene abbauen.

**Voraussetzung:** ÜL-C-Lizenz

<b>DTB-Akademie ▶LG 24911130</b>	<b>25 LE</b>
<b>Anja Blondzik, Sonja Waeger-Kuhn</b>	
<b>11. – 13.10.2024   Fr 16 – So 15 Uhr</b>	
<b>Landesturnschule Oberwerries</b>	
<b>ÜL-C, Tr-C Breitensport</b>	
<b>V Gymcard 270,- / regulär 315,-</b>	
<b>Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,-</b>	<b>FB 15,-</b>

### DTB-Stretching-Instructor

**DTB-Akademie ▶LG 24912250**  
8. – 10.11.2024 siehe Seite 41



### Bodyweight und Kleingeräte variantenreich, aber richtig trainieren

Inhalt des Workshops sind der Einsatz diverser Kleingeräte, die Abwechslung und Spaß in die Stunden bringen und ganz nebenbei die unterschiedlichsten Trainings Schwerpunkte besonders effektiv unterstützen. Dazu kommt das eigene Körpergewicht, denn das ist als Trainingsmittel für einen variantenreichen Übungspool sowieso immer vorhanden.

<b>▶LG 24937040</b>	<b>8 LE</b>
<b>Kirsten Prinz</b>	
<b>10.11.2024   So 10 – 17 Uhr   Münster</b>	
<b>ÜL-C, Tr-C Breitensport</b>	
<b>Gymcard 55,- / regulär 90,-</b>	<b>FB 5,-</b>

### GroupFitness meets Crosstraining

In dieser Fortbildung werden Elemente aus dem Crossfit in eine klassische Workout Stunde eingebaut. Das Crosstraining orientiert sich generell an ausgewählten Aspekten des Gewichthebens, Turnens und Ausdauertrainings und trainiert Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Die klassischen Übungen werden so abgewandelt, dass sie im Kursraum gut durchführbar sind. Ferner werden klassische Trainingsmethoden vom Crosstraining im GroupFitness-Format erarbeitet.

<b>▶LG 24937050</b>	<b>8 LE</b>
<b>Katharina Brüggemann</b>	
<b>23.11.2024   Sa 10 – 17 Uhr   Dülmen</b>	
<b>ÜL-C, Tr-C Breitensport</b>	
<b>Gymcard 55,- / regulär 90,-</b>	<b>FB 5,-</b>

### Save The Date WTB-RTB-Gymwelt-Convention 2024

5. – 7.7.2024

Ein Online-Flyer mit den Workshopbeschreibungen ist demnächst erhältlich.

Online-Anmeldungen: ab Januar unter Angabe des Stichwortes WTB-RTB-Gymwelt-Convention 2024 im Gymnet unter [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de) möglich.

### Ausbildung Functional Training und Crosstraining



#### 4XF Functional Training Coach (DTB)

Functional Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern – integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster – trainiert werden. Durch das Training in Muskelketten – das sind Muskeln bzw. Muskelgruppen, die erst durch ihr Zusammenspiel komplexe Bewegungen erzeugen – verbessern sich deren Zusammenarbeit und somit auch Leistungsfähigkeit sowie Funktionalität. Dies kommt sowohl Athleten als auch Freizeitsportlern und normalen Endverbrauchern zugute, da sich das Konzept des sehr stark an der Funktionalität von Alltags- und Sportbewegungen orientiert.

Der 4XF Functional Training Coach ist eine modulare Zertifikatsweiterbildung, die sich aus einem Pflicht- sowie Wahlmodulen zusammensetzt.

**Voraussetzung am Einstiegs- und Pflichtmodul:** DTB-Akademie-Trainerausbildung, gültige Lizenz auf der 1. Lizenzstufe oder gleichwertige berufliche Ausbildung

Zunächst muss das Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic (17 LE) absolviert werden.

Anschließend kann aus verschiedenen fachspezifischen Modulen gewählt werden:

- 4XF Instructor CrossTraining (20 LE)
- 4XF Instructor Core & Stability (10 LE)
- 4XF Instructor ToughClass (10 LE)
- 4XF Instructor Outdoor FitCamp (10 LE)
- 4XF Instructor Kettlebell-Training (10 LE)
- 4XF Instructor Mobility (10 LE)
- 4XF Advanced Exercises (8 LE)
- 4XF Athletic für Einzelpers. & Mannschaften (8 LE)
- 4XF Screens & Correct Exercises (8 LE)
- 4XF Programming (8 LE)

Abschluss: Nach Absolvierung des Pflichtmoduls und mindestens 36 Lerneinheiten mittels Wahlmodulen

wird das Zertifikat 4XF-Functional Training Coach (DTB) ausgestellt. Dieses ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

### Functional Training Tagesfortbildungen

Um das erworbene Grundwissen zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir die weiterführenden Fortbildungen. Nähere Infos zu umfangreichen Fortbildungstools sowie zum 4XF Crosstraining Coach finden Sie im DTB-Akademieprogramm 2024 unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de).

## DTB-Akademie



### Ausbildungswege Functional Training und Crosstraining



## Instructor Functional Training Basic

### Einstiegs- und Pflichtmodul

In dieser Weiterbildung 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.

Umfangreiche Lehrmaterialien, werden zum Teil als Download zur Verfügung gestellt.

Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor Functional Training Basic

Zertifikat über die Einweisung in das standardisierte Kursprogramm Funktional trainieren und kräftigen (nur für 2. Lizenzstufe 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.

DTB-Akademie ▶ LG 24911040 17 LE

Antje Hammes

20. – 21.4.2024 | Sa 9 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 260,- / regulär 300,-

Ü/V Gymcard 285,- / regulär 325,- FB 10,-

## 4XF Wahlmodule

### 4XF Instructor Mobility

Mobility wird oft mit Beweglichkeit übersetzt, aber es ist bei weitem mehr als dieser Begriff suggeriert. Denn Beweglichkeit ist von vielen Faktoren abhängig: von der knöchernen Struktur der Gelenke, vom Kapsel- und Bandapparat, von Bindegewebe und Faszien, von Muskelkraft und Muskelelastizität/-beweglichkeit und deren neuronaler Ansteuerung etc. Mobility-Training zielt unter anderem darauf ab, muskuläre Verspannung zu mindern, Bewegungseinschränkungen zu beseitigen, die neuromuskuläre Koordination zu verbessern, die Range of Motion (ROM), also die Bewegungsamplitude, zu erhöhen, die Körperhaltung zu optimieren sowie die körpereigene Widerstandskraft gegen äußere Reize zu steigern. Wie überall im Functional Training gilt hier: Bewegungen und nicht Muskeln trainieren!

Das Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

Inhalte:

- Differenzierung Gelenkigkeit und Beweglichkeit
- dynamisches Aufwärmen und Mobilitätsübungen
- Range of Motion (ROM)
- Integration in Trainingsplanungen und -stunden

Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor Mobility.

Voraussetzung: 4XF Instructor Functional Training Basic

DTB-Akademie ▶ LG 24911030 10 LE

Antje Hammes

9.3.2024 | Sa 9 – 18 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 140,- / regulär 175,- FB 5,-

! ▶ Am 10.3.2024 findet der Lehrgang *Modernes Training rund um den Hocker* statt. Ü/F vom 9. – 10.3. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026, siehe Seite 61.

### 4XF Instructor ToughClass

Bei der Tough Class

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

Das Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

Inhalte:

- Einführung in das Stundenkonzept
  - Gestaltung der Stunden bei unterschiedlichen Schwerpunkten (Kraft/Ausdauer)
  - Abwechslungsreiche Übungsfolge mittels FT-Übungspool erstellen
  - Methodik des HIIT (High Intensity Intervall Training)
- Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor ToughClass.

Voraussetzung: 4XF Instructor Functional Training (Basic)

DTB-Akademie ▶ LG 24911090 10 LE

Carolin Waltert

15.6.2024 | Sa 9 – 18 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 140,- / regulär 175,- FB 5,-

! ▶ Am 16.6.2024 findet der Lehrgang *4XF Instructor Core & Stability* statt. Ü/F vom 15. – 16.6. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.

## 4XF Instructor Core & Stability

Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Core- und Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei geht es darum, die Teilnehmenden auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Sensomotorik zu qualifizieren und stabilisierende Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung anbieten zu können. Umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Das Modul 4XF Functional Training Basic wird als Grundlage empfohlen.

Inhalte:

- Einführung in das Core- und Stabilisationstraining: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
  - Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
  - Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
  - effektive Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
  - Bedeutung des neuromuskulären Trainings
- Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor Core & Stability.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, Basismodul DTB-Fitnesstrainer Studio (ehemals GeräteFitness) oder Basismodul DTB-Trainer GroupFitness, gültige ÜL-C-/ Tr-C-Lizenz oder eine professionelle Ausbildung/Studium

DTB-Akademie ▶ LG 24911100 10 LE

Carolin Waltert

16.6.2024 | So 9 – 18 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 140,- / regulär 175,- FB 5,-

! ▶ Die Maßnahme *4XF Instructor Outdoor FitCamp* wird am 29.6.2024 am DTB-Akademiestandort in Bergisch Gladbach, LG Nummer 34112-01, durchgeführt. Nähere Infos und Anmeldung bei Sandra Anders, Tel. 02202-200324; anders@rtb.de.

### Weitere Wahlmodule

Nähere Informationen und Termine zu den weiteren Wahlmodulen gibt es unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de) oder im DTB-Akademieprogramm 2024.



# Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

## Gesundheitssport

### Ein Wohlfühlprogramm für Rücken und Hüfte

Fast jeder Mensch plagt sich in seinem Leben immer mal wieder mit Rückenproblemen herum. Die Ursachen können so vielfältig sein und manchmal sind es nur kleine Veränderungen in unseren Bewegungsmustern, die uns wieder geschmeidige Bewegungsabläufe und Freude an der Bewegung schenken. Wir setzen uns mit den anatomischen Strukturen von Hüfte und Rücken auseinander und erfahren, wie das Zusammenspiel von Hüfte und Rücken im Sport und im Alltag funktioniert.

Wir gehen den Problemen auf den Grund. Mit einem kraftvollen Muskelaufbautraining, aber auch mit ungewöhnlich sanften Bewegungen, entdecken wir unseren Körper neu.

►LG 24933010 8 LE  
Bettina Blumenkamp  
2.3.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
Lüdenscheid  
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Mobility & Flexibility

In diesem praxisorientierten Wochenendlehrgang tauchen wir in die faszinierende Welt von Mobilität und Flexibilität ein. Wir erlernen Konzepte und praktische Techniken, um die Beweglichkeit zu erhöhen, die Gelenke geschmeidig zu halten und die Körperhaltung zu verbessern. Kursinhalte sind beispielsweise folgende: Anatomie und Biomechanik der Gelenke und Muskulatur, Zusammenhang von Mobilität, Flexibilität und allgemeiner Gesundheit, Analyse von Bewegungseinschränkungen und Haltungproblemen, Dehnungs- und Mobilisationstechniken für unterschiedliche Muskelgruppen, Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Integration von Mobilitätstraining in bestehende Fitnessprogramme, Ansätze zur Steigerung der Flexibilität.

►LG 24922020 15 LE  
Anna-Julia Greiling  
2. – 3.3.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

### Modernes Training rund um den Hocker

►LG 24912010  
10.3.2024 siehe Seite 61

### DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking

#### Ganzheitliches Fitnesstraining für Herz-Kreislauf und Muskulatur

Die Ausbildungsinhalte richten sich an gesunde, körperlich belastbare Teilnehmer. Im Fokus steht die Vermittlung der richtigen Techniken von Walking und Nordic-Walking. Zudem werden standardisierte Kurskonzepte vorgestellt. Diese bestehen aus 8, 10 oder 12 Kurseinheiten und sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig, sofern die Kursleitung die notwendige Qualifikation besitzt.

Inhalte:

- Herz-Kreislauf-Training, Trainingssteuerung und -gestaltung
- Erlernen von Techniken und Varianten, Koordinationsübungen und Gehschule
- Walkingtest
- Trainingssteuerung und -gestaltung

- Mobilisation und Aufwärmen
  - trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
  - Bewegungskorrektur
  - Planung und Durchführung eines Walking-/Nordic-Walking-Kurses
  - Einführung in die standardisierten Kursprogramme Walking und mehr sowie Nordic-Walking
- Inkl. Kursmanual und Lehrmaterialien. Wenn vorhanden, Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Abschluss: Zertifikat DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie sportfachliche Ausbildung, Studium) für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme Walking sowie Nordic Walking, die nach §20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt sind.

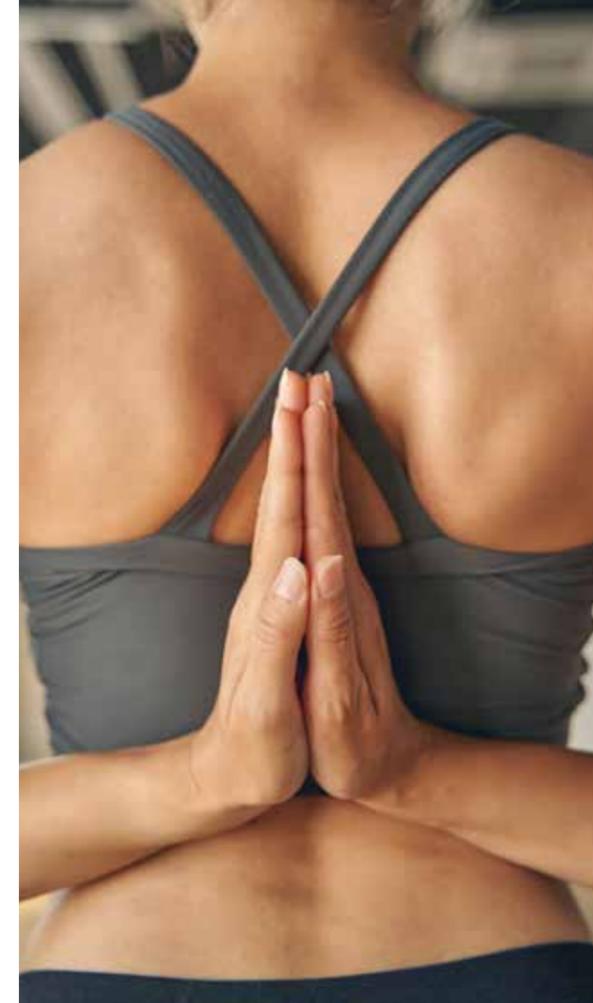
Voraussetzung: ÜL-C / Tr-C-Lizenz, sportfachliche Ausbildung, Studium oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

DTB-Akademie ►LG 24912020 25 LE  
Jens Nußbaum  
12. – 14.4.2024 | Fr 18 – So 16 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### Strong Back – starker und gesunder Rücken

Um Menschen dabei zu unterstützen, einen starken und belastbaren Rücken zu entwickeln, werden in diesem Tageslehrgang das nötige Fachwissen und praktische Anleitungen vermittelt. Die neuesten Erkenntnisse aus der Anatomie, Biomechanik und Prävention von Rückenproblemen bilden hierbei die Grundlage. Wirksame Übungen und Techniken, um Rückenschmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern, werden erlernt.

►LG 24932010 8 LE  
Anna-Julia Greiling  
13.4.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
Dortmund  
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-



### DTB-Bewegungsexperte in der Pflege Modulare Weiterbildungen

Seit mehreren Jahren bietet die DTB-Akademie sowohl im Rahmen des regulären Weiterbildungsbetriebs als auch in Form von Inhouse-Schulungen für Pflegeeinrichtungen ein vielfältiges und interessantes Weiterbildungsprogramm an, das auf Mitarbeitende in der Pflege ausgerichtet ist. Diese Weiterbildungen sind auf die Arbeit und die Bedürfnisse im stationären, teilstationären und ambulanten Altenpflegeeinrichtungen ausgelegt und entwickelt worden.

Alle Weiterbildungsmodule (4 LE á 45 Minuten) können auch als reguläre Weiterbildung von Einzelpersonen einzeln oder in Blöcken gebucht werden.

Für den DTB-Bewegungsexperten in der Pflege ist das Basismodul *Bewegungsförderung im Alter* der verbindliche Einstieg in diese Qualifizierung. Alle Aufbau-module sind einzeln wähl- und kombinierbar.

Der zertifizierte DTB-Bewegungsexperte in der Pflege (32 LE) wird nach dem Besuch des Basismoduls und von mindestens sieben weiteren Modulen ausgestellt und ist unbegrenzt gültig.

Alle Informationen sowie die Termine zum Basismodul *Bewegungsförderung im Alter* und den verschiedenen Weiterbildungsmodulen finden sie unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de) oder im DTB Akademieprogramm 2024.



### Weiterbildungsmodul – Aktivierung im Liegen und Sitzen

Dieses Modul vermittelt Anregungen und Tipps, wie Menschen bewegt und aktiviert werden können, die aufgrund fehlender Kraft, mangelnder Standsicherheit oder gesundheitlicher Einschränkungen hauptsächlich liegen oder sitzen müssen. Eine Stärkung der vorhandenen Ressourcen kann dabei helfen, wieder auf die Füße zu kommen oder zumindest eigenständig vom Liegen ins Sitzen zu gelangen. Der Schwerpunkt wird in diesem Modul auf Bewegung im Liegen gesetzt.

Inhalte:

- typische körperliche und geistige Beeinträchtigungen
- Körperwahrnehmungsübungen
- vielfältige Anregungen, Tipps und Praxishilfen
- Integration kurzer Bewegungs- und Aktivierungseinheiten in den Alltag von Betreuung und Pflege

DTB-Akademie ▶ LG 24912041 4 LE  
**Antje Hammes**  
 19.4.2024 | Fr 9 – 12 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 ohne Ü/V 60,- mit V 70,-

### Weiterbildungsmodul – Bewegungsförderung bei Arthrose

Arthrose führt im höheren Alter häufig zu Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Muskelverspannungen. Die Lebensqualität der Betroffenen leidet darunter. Hier gilt: Bewegen statt Schonen! Durch ein gezieltes funktionelles Training kann dem weiteren Verlust körperlicher Fähigkeiten (Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit) entgegengewirkt werden.

Dieses Modul vermittelt vielfältige Anregungen, Alltagstipps und Praxishilfen im Umgang mit diesem typischen Beschwerdebild.

DTB-Akademie ▶ LG 24912042 4 LE  
**Antje Hammes**  
 19.4.2024 | Fr 13 – 16 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 ohne Ü/V 60,- mit V 70,-

### Fuß Fitness – die Basis unserer Aufrichtung

Die Füße sind die Basis unserer Aufrichtung. Ihre Konstruktion ist ein Meisterwerk und verlangt mehr Aufmerksamkeit im Alltag, als wir ihnen normalerweise gönnen. Auch in den Sportstunden kommt dieses Thema oft zu kurz. In dieser Tagesfortbildung stehen

sie darum im Mittelpunkt. Mobilisieren und massieren, spüren und stabilisieren, das alles hilft dabei, die Füße zu verwöhnen und gleichzeitig alltagsicherer zu werden.

▶ LG 24934010 8 LE  
**Silke Lenberg**  
 20.4.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Detmold  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-



### Rückengesundheit – Muskeln und Faszien im Einklang

Eine gut und umfassend gestärkte Muskulatur ist das eine im Kampf gegen Rückenschmerzen. Doch werden Beschwerden häufig auch durch verhärtete und verklebte Faszien ausgelöst. Daher richtet sich dieser Lehrgang neben der Kräftigung verschiedener Muskelgruppen auch an die Dehnung der bindegewebigen Faszienstrukturen.

▶ LG 24939020 8 LE  
**Julia Holzrichter**  
 20.4.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Warstein  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Ernährung & Bewegung – Update 2024

Viele Menschen suchen ihr Leben lang nach der optimalen Ernährung. Wir möchten gesund und schlank sein, ohne Kalorien oder Punkte zu zählen - mit einer unkomplizierten, leicht umsetzbaren Ernährung.

Wie kann eine optimale Verteilung der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) auf die Mahlzeiten aussehen - macht es wirklich Sinn, abends keine Kohlenhydrate zu essen? Erfahre in dieser spannenden Fortbildung, welche Ergebnisse die aktuellen Studienergebnisse zeigen und welche Ernährungsmythen ausgedient haben.

Abgerundet wird die Fortbildung durch moderate Bewegungseinheiten, welche leicht umzusetzen sind und den Fettstoffwechsel effektiv anregen.

▶ LG 24922030 15 LE  
**Adriano Valentini**  
 20. – 21.4.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

### Modernes Wirbelsäulentraining

Kraft und Beweglichkeit sind die zentralen Elemente dieses präventiv ausgerichteten Tageslehrgangs. Dabei geht es weniger um die körperliche Fitness als darum, Alltagsbeschwerden zielgerichtet vorzubeugen.

▶ LG 24930020 8 LE  
**Merisa Rohoff**  
 21.4.2024 | So 10 – 17 Uhr | Siegen  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Alles rund um's Dehnen und Mobilisieren

Die Verbesserung der Beweglichkeit ist ein wesentlicher Baustein eines ganzheitlichen Trainings. An diesem sehr praxisorientierten Tag rückt dieses Thema Dehnen der Muskulatur und Mobilisieren der wichtigen Gelenke in den Fokus. Es werden Rituale zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, des Schultergürtels- und des Hüftgelenks vorgestellt und Kenntnisse zum Thema Dehnmethode aufgefrischt und erarbeitet.

▶ LG 24933020 8 LE  
**Kirsten Prinz**  
 21.4.2024 | So 10 – 17 Uhr | Lüdenscheid  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Wirbelsäulengymnastik im Fokus – Schulter/Nacken

Die Schulter bietet in der Wirbelsäulengymnastik eine Vielzahl von Bewegungsideen und -möglichkeiten. Zum einen soll sie beweglich und mobil sein, zum anderen muss sie kraftvoll stützen oder heben können. Zusammen mit dem Nacken und den oberen Rücken ist die Schulter oft Ausgangspunkt für verschiedene Beschwerden (Arthrose, Impingement, Verspannung). In dieser Fortbildung stellt Andi Goller diese komplexen Strukturen und die häufigsten Beschwerdebilder vor. Innovative und inspirierende Praxis-Stundenbilder begleiten durch den Tag.

Materialien: Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung/Studium

DTB-Akademie ▶ LG 24912050 8 LE  
**Andreas Goller**  
 28.4.2024 | So 9 – 16 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-



## DTB-Kursleiter Entspannungstechniken

### Die Vielfalt der Entspannung erleben

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

Inhalte:

- 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
- Modellstunden

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalte.

Abschluss: DTB-Kursleiter Entspannungstechniken. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.



**Voraussetzung:** ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige professionelle Ausbildung

**DTB-Akademie ▶ LG 24912060** 25 LE  
**Edda Baucke**  
 3. – 5.5.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

## Update Entspannungstechniken: das Vagus Training

Die Fähigkeit, sich abregnen zu können, also die Fähigkeit zur bewussten Selbstregulation, wird in unserer reizgefluteten Welt immer wichtiger. Dabei spielen das vegetative Nervensystem und der Vagusnerv eine zentrale Rolle. Das Vagus-Training hilft, das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems wiederherzustellen und zu erhalten. Er ist das Tor zu Selbstregulation und Regeneration, zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. In dieser Fortbildung wird in Theorie und im Rahmen praktischer Übungen dieses interessante Zugangsfeld des Nervensystems gründlich angeschaut.

**Voraussetzung:** DTB-Kursleiter Entspannungstechniken, ÜL-C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation

**DTB-Akademie ▶ LG 24912080** 8 LE  
**Anne-Mireille Giermann**  
 9.5.2024 | Do 10 – 17 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

▶ Vom 10. – 11.5.2024 findet der Lehrgang Atemgesundheit in Sport und Alltag statt. Ü/V vom 9. – 10.5. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.

## Atemgesundheit in Sport und Alltag

Die Atmung ist ein lebensnotwendiger Prozess, wobei Sauerstoff aus der Luft aufgenommen, in alle Körperzellen transportiert und zur Energiegewinnung genutzt wird. Als Alleinstellungsmerkmal des Atmens gilt, dass es die einzige vegetative Funktion im menschlichen Körper ist, welche autonom gesteuert wird und dennoch willkürlich beeinflussbar ist. Für viele Menschen ist die Atmung selbstverständlich und trotzdem kann sie bei körperlichen Anstrengungen, Achtsamkeitsübungen oder Stress gezielt eingesetzt werden, um Einfluss auf unseren Herzschlag, dem Gefäßdruck sowie den Stoffwechselprozessen zu nehmen. Diese Weiterbildung will ein Bewusstsein für das Thema Atmung schaffen, Ansätze zur Integration in die eigene Übungspraxis anbieten, wobei zunächst die Bereitschaft für ein persönliches praktisches Einlassen im Erfahrungsraum der unterschiedlichen Techniken und Einsatzmöglichkeiten und des Austausches darüber Voraussetzung ist.

Inhalte: Anatomie und Physiologie | Atem erforschen | Atemtechniken | Atemstörungen | Integration beim Sport und in Trainingsstunden.

**Voraussetzungen:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

**DTB-Akademie ▶ LG 24912090** 15 LE  
**Anne-Mireille Giermann**  
 10. – 11.5.2024 | Fr 10 – Sa 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-  
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

## Medical Training

Wie gehe ich in meinen Trainingsstunden mit verschiedenen Beschwerden im Bereich Schulter-, Hüftgelenk und Wirbelsäule um? In dieser sehr praxisorientierten Fortbildung setzen wir den Fokus auf diese Bereiche, durchleuchten sie in der Theorie, und erleben nachvollziehbare, fließende Beispieleinheiten mit und ohne Kleingeräten dazu.

Inhalte:

- ausgewählte Krankheits- und Beschwerdebilder von Rücken, Schulter und Hüfte
- Masterclasses
- Unterrichtsmethodik

**Voraussetzung gültige ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage**

**DTB-Akademie ▶ LG 24912070** 15 LE  
**Corinna Michels**  
 10. – 11.5.2024 | Fr 13 – Sa 14 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-  
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

## Update DTB-Rückentrainer –

### Fokus Halswirbelsäule und umgebende Nackenstrukturen

Beschwerden der Halswirbelsäule machen sich oftmals als Nackenschmerzen mit Bewegungseinschränkung (steifer Hals) oder als Spannungs-Kopfschmerz bemerkbar. Mitunter strahlen die Beschwerden über die Schulter bis in die Hände aus. Der Workshop vermittelt Kenntnisse über die anatomischen und funktionellen Zusammenhänge der HWS, des craniocervicalen Übergangs und den umgebenden Strukturen. Vermittelt werden pathophysiologische Zusammenhänge und praktische Übungen, die im präventiven und unterstützend-heilsamen Sinne in Kurse integriert werden können.

**Voraussetzung:** ÜL-B-Lizenz, DTB-Rückentrainer, DTB-Akademie-Weiterbildung Rückengymnastik oder vergleichbare Qualifikation



**DTB Akademie ▶ LG 24912100** 8 LE  
**Anne-Mireille Giermann**  
 12.5.2024 | So 9 – 16 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

## WTB-Spezial Doppelt aktiv gegen Stress

### Lösendes Faszientraining und wohltuende Gewebeinterventionen

Im Alltag erleben wir Stress durch zu hohe Anforderungen, ungünstige Ernährungsgewohnheiten und negative Emotionen. Als Reaktion zieht sich das Faszienetz zusammen und verengt die Wege für Nährstoffe und Bewegungsfreiheit. Vielseitige Übungen fördern freie Beweglichkeit und (re-)aktivieren vorhandene Ressourcen. Das ganzheitliche Training von FASZIO® wirkt entlastend auf Blockaden und beeinflusst die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit positiv. Zur Regulierung der Spannungsverhältnisse werden unterschiedliche Techniken wie Releasing, Cupping und Scherbewegungen eingesetzt. Ziel ist eine dreidimensionale Aufspannung aller Faszien-schichten, die eine barrierefreie Fließfähigkeit des Gewebewassers ermöglicht. Dazu werden individuell Blockaden, sowie Verspannungen auf körperlicher und emotionaler Ebene gelöst. Diese Methoden helfen den Bewegungsradius zu vergrößern, bringen den Stoffwechsel in Fahrt und verbessern deutlich die Immuntätigkeit.

**Voraussetzung:** ÜL-C- / Tr-C-Lizenz

**DTB-Akademie ▶ LG 24912110** 15 LE  
**Heike Oellerich**  
 24. – 25.5.2024 | Fr 16 – Sa 18 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-  
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

▶ Am 26.5.2024 findet der Lehrgang Elastisches Bindegewebe und freie Beweglichkeit - Eine Verbindung mit Potenzial statt. Ü/F vom 25. – 26.5.24 ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.

### Rückenfitness – neue Ideen

Ein funktionelles modernes Rückentraining besteht aus Bewegungen in Muskelketten, angepasst an die Anforderungen des Alltags und möglichst individuell differenziert.

In dieser Fortbildung werden in Theorie und Praxis wichtige Aspekte des Rückentrainings wie Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung erarbeitet und bzgl. unterschiedlicher Zielgruppen differenziert.

►LG 24922040 15 LE  
**Anja Martschinke-Rasky**  
 25. – 26.5.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

### Gesunde Mitte – fit für den Alltag!

Stabilität und Beweglichkeit in der Körpermitte sind wichtige Grundlagen für unsere physische Belastbarkeit in Hobby und Beruf! In diesem Lehrgang wenden wir praktisch die Prinzipien eines ganzheitlichen Trainings für Rücken, Rumpf und Bauch an.

►LG 24938020 8 LE  
**Merisa Rohoff**  
 23.6.2024 | So 10 – 17 Uhr | Paderborn  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Elastisches Bindegewebe und freie Beweglichkeit

#### Eine Verbindung mit Potenzial

Die genetische Veranlagung von arktischen und tropischen Gewebetypen hat Einfluss auf die Bewegungsfähigkeit, Kraftgenerierung, Konstitution, Nahrungsverwertung, psychische Stabilität und vieles mehr. Dieser Perspektivwechsel in der Selbstbetrachtung erklärt einfach nachvollziehbar sehr viel über die eigene physische und psychische Beschaffenheit, unterstützt bei einer erfolgsversprechenden Gewohnheitsänderung zur langfristigen Gesunderhaltung und formt ganz nebenbei eine straffe Silhouette. Beide Typen haben sich mit ihren Kompetenzen perfekt an die jeweilige Lebensumgebung angepasst. Mit der Globalisierung existieren unzählige Mischformen und durch die Industrialisierung kaum Alltagsherausforderungen. Daraus ergibt sich für beide Typen ein unterschiedlicher Trainingsbedarf, aber nicht unbedingt unterschiedliche Übungen. Denn auch bei gleicher Ausführungsintensität entstehen typgerechte Anforderungen. Erleben Sie, welchem Bindegewebstyp Sie eher entsprechen und erfahren Sie, wie Sie eine Kursstunde für Elfen und Wikinger gestalten.



Voraussetzung: ÜL-C- / Tr-C-Lizenz

DTB-Akademie ►LG 24912120 8 LE  
**Heike Oellerich**  
 26.5.2024 | So 9 – 16 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

### DTB-Kursleiter Beckenboden

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 gute Körperhaltung. Im Verein kann Beckenbodentraining in allgemeine Fitness- und Gesundheitsangebote integriert werden. Bedarf besteht auch nach speziellen Beckenbodenkursen. In dieser Weiterbildung wird schwerpunktmäßig der weibliche Beckenboden behandelt. Die Anatomie des männlichen Beckenbodens und seine Problematik werden je nach Bedarf thematisiert. Umfangreiche Lehrmaterialien inklusive.  
 Inhalte:

- Anatomie des Beckenbodens, Beckenboden und Atmung
- verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche

- psychologische und pädagogische Aspekte
  - Training aus verschiedenen Ausgangsstellungen
  - Entspannungsformen
- Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Beckenboden.

Voraussetzung: ÜL-C-/Tr-C-Lizenz, sportfachliche Ausbildung, Studium oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

DTB-Akademie ►LG 24912130 25 LE  
**Ulla Häfelinger**  
 31.5 – 2.6.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age Grundlagen Antara® Basic

►LG 24912151  
 1. – 2.6.2024 siehe Seite 62

### Stabile Körpermitte

Durch funktionelles Training erreicht man eine Verbesserung aller motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Hier stehen Stabilisation und Mobilisation besonders im Fokus. Sie sind wesentliche Elemente für eine gute Haltung und eine stabile Körpermitte und bilden darum auch den Schwerpunkt dieser Fortbildung, in der geeignete Übungsformen und Programme vorgestellt werden. Differenzierungsmöglichkeiten der Bewegungen für verschiedene Zielgruppen werden ebenso aufgezeigt.

►LG 24931010 8 LE  
**Anja Martschinke-Rasky**  
 8.6.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Herne  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Training an Stationen – differenziert und individuell

Weg von der klassischen Blockaufstellung, hin zu einer alternativen Organisationsform: Das Training im Kreis an unterschiedlichen Stationen bietet viele Möglichkeiten und Variationen, z.B. die Nutzung von Materialien, welche nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen oder die individuelle Betreuung der Teilnehmer. Hier kann man ein differenziertes und individuelles Training in der Gruppe anbieten. Im Rahmen dieses sehr praxisorientierten Lehrgangs werden

verschiedene Modellstunden mit unterschiedlichen Ausrichtungen durchgeführt und nachbesprochen.

►LG 24934020 8 LE  
**Kirsten Prinz**  
 8.6.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Detmold  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

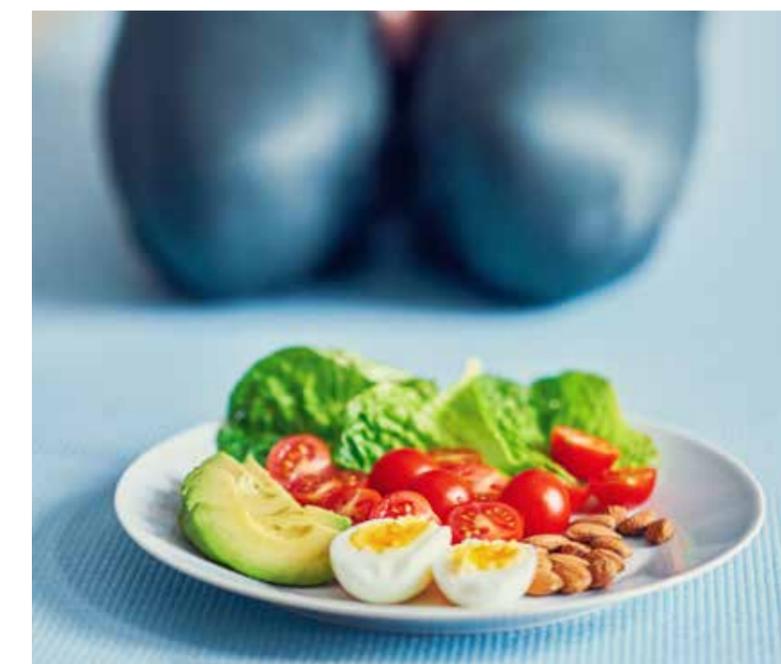
### Der entzündete Mensch – iss Dich fit

Entzündungen, Kopfschmerz, Verdauungsstörungen, Übergewicht, Müdigkeit, Energiemangel – der Mensch des 21. Jahrhunderts zeigt immer mehr Überlastungssymptome gleichzeitig. Die moderne Ernährung des Menschen (Fast Food/industriell gefertigte Nahrungsmittel) hat nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen einen unmittelbaren Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Lehrgang erläutert und zeigt auf, wie wir uns mit einer gesunden ausgewogenen Ernährung in Verbindung mit ausreichend Bewegung fit essen können.

Voraussetzung: ÜL-C-Lizenz

DTB-Akademie ►LG 24912160 8 LE  
**Edda Baucke**  
 14.6.2024 | Fr 13 – 20.30 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

► Vom 15.– 16.6.2024 findet der Lehrgang *Touch and Flow – fließende Bewegung und bewegt werden im Einklang statt. Ü/F vom 25. – 26.5. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.*



## Touch and Flow – fließende Bewegung und bewegt werden im Einklang

Ruhige, konzentrierte Mobilisation und Dehnung, harmonische Abläufe, fließender Atem und anschließend eine lange, regenerierende Ruhe und Erholung. Dabei werden im Lehrgang Elemente aus Qi Gong und Yoga mit einer sanften Massage-Technik aus der traditionellen Thai-Massage miteinander verbunden.

Dieses Seminar werden Sie mit ruhiger, kraftvoller Gelassenheit verlassen.

**Voraussetzung:** ÜL-C-Lizenz

DTB-Akademie ▶ LG 22912170 15 LE

Edda Baucke

15. – 16.6.2024 | Sa 9 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B,

ÜL-B Reha

V Gymcard 204,-/regulär 239,-

Ü/V Gymcard 229,-/regulär 264,- FB 10,-

## Rückengymnastik

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissensvermittlung und Übungspraxis gibt den Teilnehmenden einen fundierten Einblick, wie eine zeitgemäße Rückengymnastik angeleitet werden kann. In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Inhalte:

- Einführung/Grundlagen Rückengymnastik
- Modellstunde
- Übungen mit und ohne Zusatzgeräte
- funktionelle Anatomie
- Kraft, Mobilisation, Dehnung
- Stress/Entspannung
- Methodik und Didaktik in der Rückengruppe

Anerkennung: Zertifikat

Rückengymnastik. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder gültige ÜL-C-Lizenz

DTB-Akademie ▶ LG 2912040 25 LE

Antje Hammes

21. – 23.6.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,-/ regulär 365,- FB 15,-

▶ Die Weiterbildung Rückengymnastik ist außerdem das Pflichtmodul für den DTB-Trainer Gesundheitssport, der mit vier zusätzlich frei wählbaren Modulen, die einen Gesamtumfang von mindestens 90 LE haben (siehe Grafik), erworben werden kann. Die Reihenfolge bei der Absolvierung der Module ist beliebig.

## DTB-Trainer Gesundheitssport

Weitere Infos zum DTB-Trainer Gesundheitssport siehe DTB-Akademieprogramm 2024 oder [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de) -> Gesundheitssport

## DTB-Akademie

### Ausbildungsweg DTB-Trainer Gesundheitssport

wahlweise 4 Module, mindestens 90 LE

- 25 LE DTB-Kursleiter Entspannungstechniken
- 25 LE DTB-Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- 15 LE DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation
- 25 LE Stretching-Instructor
- 25 LE DTB-Kursleiter Beckenboden
- 25 LE DTB-Trainer Osteoporose Prävention
- 25 LE Bewegung und Ernährung
- 15 LE DTB-Kursleiter Fit in der Schwangerschaft
- 25 LE Instructor Walking/Nordic Walking
- 38/40 LE DTB-Kursleiter FASZIO Training
- 120 LE DTB-Trainer Pilates
- 120/220 LE DTB-Kursleiter Yoga oder DTB-Yogalehrer

25 LE Rückengymnastik (Pflichtmodul) o. DTB-Rückentrainer

### Voraussetzungen

Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-/Tr-Lizenz oder professionelle Ausbildung

## DTB-Rückentrainer

Rückentraining kompetent planen und durchführen

DTB-Akademie ▶ LG 24912220

6. – 8.9.2024 siehe Seite 44

## Krafttraining im Gesundheitssport

Krafttraining zum Erhalt der Gesundheit gewinnt stark an Bedeutung. Ziel des Trainings ist es, die Kraft möglichst lange zu erhalten bzw. zu optimieren. Das Training sollte interessant und effektiv gestaltet werden – mit Rücksicht auf häufige, bereits vorhandene oder zu erwartende physische Einschränkungen. Richtig dosiertes Krafttraining führt nicht nur bei jungen Menschen, sondern auch bei Frauen und Männern ab 60 Jahren zu einer Zunahme der Muskelkraft. Dabei spielen eine Erhöhung des Muskelvolumens sowie eine bessere Rekrutierung und Frequentierung motorischer Einheiten eine maßgebliche Rolle. Folglich ist ein progressives Krafttraining, auch mit höheren Intensitäten, unabhängig vom Alter durchführbar, sofern die physischen Einschränkungen im Blick behalten werden.

Inhalte:

- altersbedingte Auswirkungen der motorischen Grundfähigkeiten
- häufige Erkrankungen, Beschwerden und Risikofaktoren
- Trainingssteuerung im Gesundheitssport
- Variationen bisher bekannter Übungen und Trainingsprogramme

Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz, sportfachliche Ausbildung, Studium oder gleichwertige Ausbildung auf Anfrage

DTB-Akademie ▶ LG 24912180 15 LE

Antje Hammes

28. – 29.6.2024 | Fr 10 – Sa 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B,

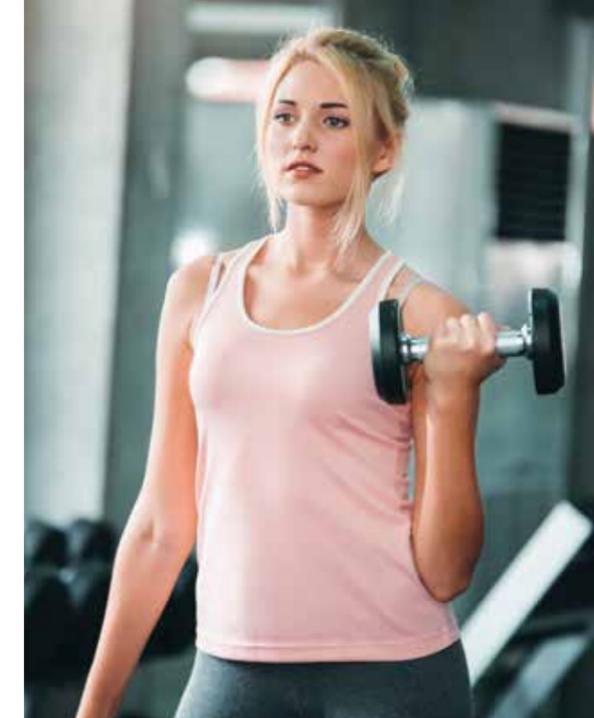
ÜL-B Reha,

V Gymcard 204,- / regulär 239,-

Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

## Neurozentriertes Training – Basics

Neurozentriertes Training ist seit einigen Jahren ein wichtiges Thema, welches nicht nur die Fachwelt beschäftigt, sondern auch Einzug im Fitness- und Breitensport hält und Trainern in Vereinen und Studios einen neuen Blick auf das Sporttreiben geben kann.



Neurozentriertes Training legt – im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden – den Fokus auf das Gehirn bzw. Nervensystem und die Vernetzung mit dem Bewegungssystem und nicht rein auf Muskeln, Faszien, Bänder und Knochen. Für jede Bewegung, die der Körper ausführt, benötigt das Nervensystem verschiedene sensorische Informationen, die es auf unterschiedliche Weise aufnimmt. Dabei spielt das visuelle (Augen), vestibuläre (Gleichgewicht) und/oder propriozeptive System (Körperwahrnehmung) eine entscheidende Rolle. Je klarer diese Reize gesendet werden, umso besser können die Informationen anschließend verarbeitet werden und zu einem guten Ergebnis (Bewegung) führen. Durch das direkte Feedback über die Auswirkungen der gesendeten Reize kann ein optimiertes, individuelles Training geplant oder modifiziert werden.

In dieser Weiterbildung werden neben einer Einführung in das komplexe Thema auch Testungen und Trainingsinterventionen vorgestellt, um das Nervensystem auf seine Funktion zu prüfen mit dem Ziel Beschwerden zu lindern sowie Mobilität und Bewegungsabläufe zu verbessern. Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

DTB-Akademie ▶ LG 24912190 15 LE

Antje Hammes

29. – 30.6.2024 | Sa 15 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B,

ÜL-B Reha

V Gymcard 204,- / regulär 239,-

Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

## PAIN – Schmerz verstehen und begreifen

Gerade der untere Rücken meldet sich gern mit Schmerz oder Überspannung. Der Nacken steht ihm oft nur wenig nach. Warum ist das so und vor allem, was können wir aktiv dagegen tun? Bei diesem Seminar schauen wir mit der Brille des Bewegers, des Trainers in die aktuelle Studienlage und leiten sinnvolle Bewegungsformen ab, die Schmerzkreisläufe durchbrechen und Schmerzen langfristig mindern können. In der einleitenden Theorie werden praxisrelevante Studienergebnisse der jüngeren Zeit vorgestellt. Es geht dabei um myofasziale Systeme, um Stabilität, um Entzündlichkeiten und ihre Minimierung durch Bewegung. Wir haben vielfältige Möglichkeiten unsere Schmerzfreiheit positiv zu unterstützen.

Im Anschluss an die Theorie wird das Gelernte in die Praxis überführt.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

**DTB-Akademie ▶LG 24912200** 8 LE  
**Gunda Slomka**  
 26.8.2024 | Mo 10 – 17 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-



## mamiMOVE indoor / outdoor

Hier geht Nadine speziell auf die Zielgruppe Mütter ein. Sie zeigt in vier Masterclasses Varianten eines funktionellen Trainings drinnen und draußen. Immer unter Berücksichtigung der Schwachstellen Rektusdiastase und Beckenboden. Dabei werden diese Fragen

bearbeitet: Was sollte in jeder Übung angesteuert werden? Welche Übungen sind pro, welche kontra für Mütter?

Jeder Tag wird mit Dehnübungen und Entspannungsmöglichkeiten, die gezielt auf die muskulären Dysbalancen von Müttern eingehen, abgeschlossen.

**▶LG 24922050** 15 LE  
**Nadine Rotter**  
 31.8. – 1.9.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

## mamiMOVE Indoor Tageslehrgang

Der Lehrgang enthält zwei Masterclasses eines funktionellen Trainings in der Halle, ohne die Outdoor-Varianten (siehe Ausschreibung mamiMOVE indoor / outdoor).

**▶LG 24935010** 8 LE  
**Nadine Rotter**  
 7.9.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Iserlohn  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

## Starke Gelenke durch aktive Leitbahnen by FASZIO®

Erwecken Sie das volle Potenzial Ihrer Gelenke für schmerzfreie Beweglichkeit! Die Aktivierung von Leitbahnen verbessert durch gezielte Feinkoordination das intra- und interstrukturelle Zusammenspiel und integriert im Sinne einer befreiten Amplitude die Gelenke in die Bewegungsabläufe des Körpers. Vor, zurück, nach rechts und links, das sind die üblichen Bewegungsrichtungen in den Fitnesskursen. Der Alltag sieht jedoch vielfältiger aus. Schmerzen und Einschränkungen führen häufig zu verringerter Beweglichkeit. Erleben Sie wie durch schlaues und gezieltes Training entlang der Leitbahnen die Gelenke mehr funktionale Stärke erfahren, die Bewegungsamplitude wieder vergrößert und Belastungen körperweit kompensiert werden können.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

**DTB-Akademie ▶LG 24912210** 8 LE  
**Heike Oellerich**  
 6.9.2024 | Fr 13 – 20.30 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-



▶Vom 7. – 8.9.2024 findet der DTB-Kursleiter FASZIO® Training Teil I Basis statt. Ü/F vom 25. – 26.5. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.

## DTB-Kursleiter FASZIO® Training

### Teil I Basis, Teil II Aufbau

Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive: 7 + 5 = 1. Das bedeutet, wir nutzen 7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer 1 Faszie. Die Anforderungen des digital geprägten 21. Jahrhunderts sind ein Relaunch unserer ursprünglichen Bewegungsvielfalt und dem Bewusstwerden 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 7 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. Ein besonderer Aspekt bei der ganzheitlichen Betrachtung spielen die 5 Leitbahnen nach FASZIO®, welche eine tragende Rolle bei der Entwicklung von faszialen Workouts einnehmen. Ziele dieses Trainingskonzeptes sind körperliche und geistige Fitness, erfrischendes Wohlbefinden in jedem Alter sowie das Ausstrahlen einer vitalen Lebensfreude. Brandneues Wissen über Faszien wird in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung umgesetzt.

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:

### Teil 1

- umfangreiche fasziale Grundkenntnisse
- Vorstellung der 7 FASZIO® Strategien
- Modell der 5 Leitbahnen
- typologisches Faszientraining
- Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten
- Förderung der Bewegungskompetenz und Leistungsfähigkeit
- Praxisbeispiele und Musterstunden

### Teil 2

- Vertiefung der faszialen Zusammenhänge
- 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 selbständigen Umsetzung  
 In der Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

**Teil 2 ist nur nach Absolvierung von Teil 1 buchbar!**

Abschluss: nach Absolvierung beider Module erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB-Kursleiter FASZIO® Training. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Fitnesskurse unter dem Namen FASZIO® anzubieten.

**Voraussetzung:** gültige ÜL-C- / Tr-C-Lizenz, DTB-Trainer-Zertifikat oder gleichwertige, professionelle Ausbildung

## DTB-Kursleiter FASZIO®

### Training Teil 1

**DTB-Akademie ▶LG 24912231** 20 LE  
**Heike Oellerich**  
 7. – 8.9.2024 | Sa 9 – So 16 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 V Gymcard 215,- / regulär 255,-  
 Ü/V Gymcard 240,- / regulär 280,- FB 10,-

## DTB-Kursleiter FASZIO®

### Training Teil 2

**DTB-Akademie ▶LG 34112-02 (RTB)** 20 LE  
**Faszio Referententeam, Heike Oellerich**  
 28. – 29.9.2024 | Sa 9 – So 16 Uhr  
 Bergisch Gladbach  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 V Gymcard 215,- / regulär 255,-  
 Ü/V Gymcard 240,- / regulär 280,- FB 10,-

▶Die Anmeldung zu Teil 2 erfolgt direkt beim Rheinischen Turnerbund (Veranstalter). Kontakt: Sandra Anders, Tel. 02202 200-324, anders@rtb.de

## Stabilität und Gleichgewicht

Stabilität und Gleichgewicht sind im gesundheitlich orientierten Training eine wichtige Komponente. In diesem Lehrgang wird von leicht instabilen Übungen bis zu herausfordernd instabilen Übungen alles dabei sein. Es werden Praxiselemente mit und ohne Kleingeräte vermittelt und ebenso theoretische Grundlagen thematisiert wie: Was ist der Gleichgewichtssinn? Wie teste ich den Gleichgewichtssinn? Warum sind Gleichgewicht und Stabilitätsübungen so wichtig? Die

Fortbildung richtet sich vor allem an Übungsleiter, die im Gesundheitssport tätig sind, Rückenfitkurse, Seniorengruppen o.ä. anleiten.

►LG 24936010 8 LE  
**Anna-Julia Greiling**  
 15.9.2024 | So 10 – 17 Uhr  
 Bielefeld  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Beckenbodentraining und mehr – Sensibilisierung für den eigenen Körper

Wer sich auf die spannende Entdeckung des Beckenbodens einlässt, wird feststellen, dass diese Region unseres Körpers in einem gesundheitsbewussten Training eine zentrale Rolle spielen sollte, egal in welchem Alter. Es geht hier nicht um ein schweißtreibendes Training, sondern um eine Sensibilisierung unserer Körpermitte und um die Erkenntnis, wie der Becken-



boden in Verbindung mit unseren anderen Körperregionen steht. Wir beschäftigen uns in diesem sehr praxisnahen Lehrgang mit den Aufgaben unseres Beckenbodens, lernen ihn zu spüren, zu mobilisieren, zu kräftigen und zu entspannen. Das Kennenlernen von leicht umsetzbaren Übungen für die Sportstunde, aber auch Ideen zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag und im Sport sind Ziele dieses Lehrgangs.

►LG 24931020 8 LE  
**Bettina Blomenkamp**  
 28.9.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Bielefeld  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Die vier Säulen eines gesundheitsorientierten Trainings

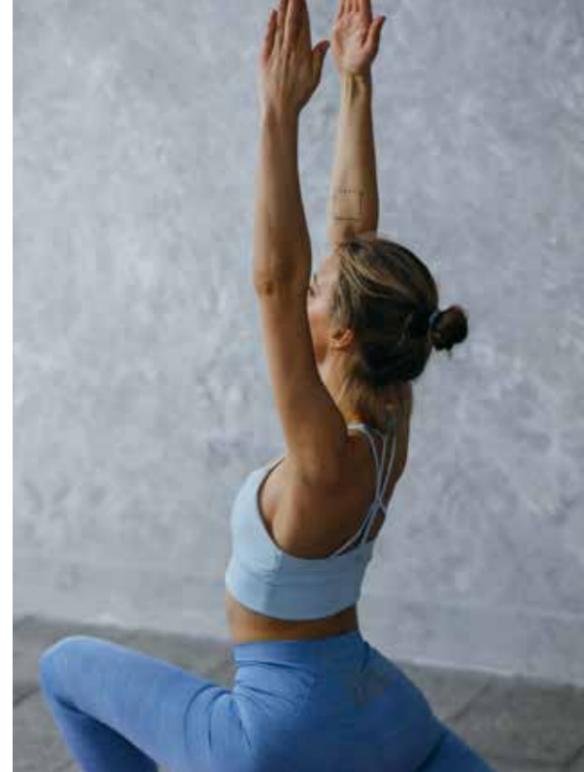
Die vier Säulen eines gesundheitsorientierten Trainings sind Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht / Balance und Beweglichkeit. Umfassende Fitness im gesundheitsorientierten Training bedarf auch im Groupfitness-Format eines ganzheitlichen Ansatzes. Die Ausdauerfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems hat hierbei den gleichen Stellenwert wie die muskuläre Kraft. Das Gefühl für das eigene Gleichgewicht und eine möglichst uneingeschränkte Beweglichkeit sind wichtig, um sich in seiner eigenen Haut wohlfühlen. In diesem Seminar werden anhand von Modellstunden Anregungen für die Umsetzung in Verein und Fitnessstudio gegeben. In der anschließenden Analyse der Modelle können Fragen geklärt und Variationsmöglichkeiten aufgezeigt werden, sodass ein umfangreicher Übungspool für die eigene Praxis entsteht.

►LG 24922060 15 LE  
**Kirsten Prinz**  
 28. – 29.9.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

### DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation

Die Weiterbildung richtet sich an Trainer, die das bedeutsame Themenfeld Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen eines gesundheitlich orientierten Trainings integrieren bzw. vertiefen wollen. Die beiden Begriffe aus der Bewegungs- und Trainingslehre werden in Theorie und Praxis genau betrachtet: Das Gleichgewichtstraining, speziell als ein Bereich der Koordinationsfähigkeit, und das Stabilisationstraining im Rahmen des Aufbaus der Kraftfähigkeiten. Viele Praxisanregungen mit und ohne Geräte runden das Programm ab. Um das Thema ganzheitlich zu begreifen – im Gleichgewicht sein – wird die Bedeutsamkeit der Füße im System des Haltungs- und Bewegungsapparates betrachtet. Die Inhalte lassen sich gut im Bereich des Gesundheitssports, in Rückengruppen, in Osteoporose-Gruppen und in Gruppen für Ältere integrieren. In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten Abschluss Zertifikat DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation

Anerkennung: Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm Gesundheitstraining mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit (nur für 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie sportfachliche Ausbildung, Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.



Voraussetzung: gültige ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

DTB-Akademie ►LG 24912240 15 LE  
**Corinna Michels**  
 3. – 4.10.2024 | Do 10 – Fr 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-  
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

### Stretching-Instructor

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

Der Stretching-Instructor basiert auf dem etablierten Lehrbuch *Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch* von Karin Albrecht und Stefan Meyer, Haug Verlag, Stuttgart und beruht auf den Antara®-Prinzipien ([www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)).

Zur Vorbereitung auf die Ausbildung sollte das Buch *Stretching und Beweglichkeit, Das neue Expertenhandbuch*, K. Albrecht, S. Meyer, gelesen sein. Das Buch bitte zur Ausbildung mitbringen.

Voraussetzung: Basismodul Fitness und Gesundheitstraining, ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder entsprechende fachliche Qualifikationen auf Anfrage

DTB-Akademie ►LG 24912250 25 LE  
**Karin Albrecht**  
 8. – 10.11.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### Bauch – Beine – Po und Co. 2.o

Ein Klassiker in jedem Verein! Da braucht es schon mal neuen Input, der direkt für die nächste eigene Stunde umsetzbar ist. Dieser Tageslehrgang steht für Praxisorientierung und Körperwahrnehmungsgarantie. Dabei geht es auch besonders um den Fokus einer gesundheitsorientierten Ausrichtung.

►LG 24937020 8 LE  
**Kirsten Prinz**  
 9.11.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Münster  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Rücken-Fit im Turnverein

Wie integriere ich präventive gesundheitssportliche Ansätze in die Funktionsgymnastik im Turnverein? Hier gilt es aufzuzeigen, mit welchen Möglichkeiten die Tiefenmuskulatur gekräftigt und Muskelverspannungen gelöst werden. In Theorie und Praxis wird das Wissen der Übungsleiter aufgefrischt und kurzweilig in ein praktikables Handlungskonzept umgesetzt.

►LG 24937030 8 LE  
**Silke Lenberg**  
 9.11.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Ahaus  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Der bewegte Weg zur Achtsamkeit

Das ganzheitliche Bewegungskonzept setzt sich aus vielen Einflüssen der Bewegungspädagogik, bewegter Anatomie, der Psychologie, der Schmerztherapie und Sportwissenschaft zusammen. Es wird unter anderem mit dem anatomischen neurokognitiven Ansatz, der Ideokinese (Mabel Todd, André Bernard), dem Body-Mind-Centering (BMC) (Bonnie Brainbridge Cohen), der Franklin-Methode® (Eric Franklin), neuesten Erkenntnissen aus der Faszien-Forschung und vielen anderen Einflüssen gearbeitet. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen, die die Neuroplastizität des Gehirnes nachhaltig schult. Das umfassende Konzept wird so klar und einfach wie möglich gestaltet und

unterrichtet. Die Teilnehmer können unter dieser Anleitung Unterrichtsinhalte schnell und nachhaltig in ihren eigenen Unterricht jeglicher Art (vom Spitzensport bis zum Seniorengymnastik) integrieren. Das Konzept *Der bewegte Weg zur Achtsamkeit* ist eine modulare Weiterbildung. Das Basis- und Einführungsmodul stellt das Konzept vor. Die restlichen sechs Module mit jeweils 8 Lerneinheiten können auch als eigenständige Fortbildungen besucht werden.

Weitere Termine ab 2024 auch unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de):

1. entspannte Schultern, beweglicher Nacken und gelöster Kiefer
2. fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk
3. Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung
4. das differenzierte Bauchmuskeltraining und die Integration des M. Psoas Major
5. das ganzheitliche Rückenmuskeltraining integriert mit Aktivierung der oberflächigen Rückenlinie
6. bewegliches Becken und elastischer Beckenboden

Nach Absolvierung von allen sechs Modulen wird das Abschlusszertifikat *Der bewegte Weg zu Achtsamkeit* ausgestellt.

### Basis- und Einführungsmodul Ganzheitliches Beweglichkeits-training für eine gute Atmung

In dieser Weiterbildung wird durch bewegte Achtsamkeit und erlebter Anatomie verdeutlicht, wie wichtig eine gute Atmung ist. Dieses ist besonders wichtig für Menschen mit Atemproblematiken, COPD, asthmatische Erkrankungen – und seit einiger Zeit auch für die Menschen, die durch Long Covid beeinträchtigt sind. Bei dieser Weiterbildung erfahren die Teilnehmenden, wie im Rahmen dieses Konzepts das Immunsystem

gestärkt wird, mehr Wohlbefinden, Entspannung und mentale Stärke, fließende Bewegungen, elastisches Fasziengewebe, mobilere Gelenke sowie Freude an Bewegung entstehen und gefördert werden können. Einfache Aktivierungssequenzen und unterschiedliche Atemtechniken können schnell in Bewegungsstunden und im Alltag integriert werden.

Inhalte:

- Vorstellung des Konzepts *Der bewegte Weg zur Achtsamkeit*
- pädagogischer Leitfaden mit Methodik und Didaktik
- methodischer Werkzeugkasten mit mentalen Elementen
- Einführung in die bewegte Anatomie von Knochen, Gelenken, Muskeln und Faszien
- Möglichkeiten, wie das Erlernte in Bewegungsstunden unterschiedlicher Art und den Alltag – für die Nachhaltigkeit integriert und eingesetzt werden kann

Das Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

Abschluss: Zertifikat Basis- und Einführungsmodul *Der bewegte Weg zur Achtsamkeit*.

**Voraussetzungen: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium**

DTB-Akademie ▶ LG 24912260 16 LE

Christiane Greiner-Maneke

22. – 23.11.2024 | Fr 13 – Sa 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 204,- / regulär 239,-

Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

▶ Am 24.11.2024 findet die Weiterbildung *Der bewegte Weg zur Achtsamkeit* Modul: *Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk* statt. Ü/F vom 23. – 24.11. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.

### Der bewegte Weg zur Achtsamkeit Modul Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk

In dieser Fortbildung wird gezeigt, welche Auswirkungen unterschiedliche Aktivierungen der Füße auf unseren gesamten Bewegungsapparat haben können. Durch erlebte Anatomie wird ein besseres Verständnis für die Füße und die Ganzheitlichkeit des Körpers vermittelt. Durch mentale Vorstellung und Training der vielen Muskeln um das Knie- und Hüftgelenk herum, ergibt sich eine neue Bewegungsqualität und eine flexiblere Stabilität. Zudem werden die vielen fasziellen Strukturen des Beines und des Beckens mit unterschiedlichen Materialien achtsam global

und punktuell bearbeitet. Einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings können in jede Bewegungsstunde und in den Alltag integriert werden. Dadurch entsteht mehr Wohlbefinden, mehr Freude an Bewegung und Achtsamkeit für den eigenen Körper.

Das Basis- und Einführungsmodul *Das ganzheitliche Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung* wird als Grundlage empfohlen.

**Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium**

DTB-Akademie ▶ LG 24912270 8 LE

Christine Greiner-Maneke

24.11.2024 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

FB 5,-

### Mit sich im Einklang sein – Gesundheit durch Fitness und Wellness

Die Möglichkeit, Stressabbau durch den Wechsel von Auspowern und Entspannung zu erreichen, ist ein großer Gewinn und Genuss, den sich auch Übungsleiter und Trainer am Ende eines Sportjahres gönnen dürfen. Im Rahmen dieses Lehrgangs können die Teilnehmer dies am eigenen Körper erleben und erlernen und ihre eigenen psychosozialen Gesundheitsressourcen stärken. Inhalte werden u.a. sein: Yoga meets Pilates, Bauch und Rücken in Balance, xco-Walking.

▶ LG 24922070 15 LE

Kirsten Prinz,

Anna-Julia Greiling

14. – 15.12.2024

Sa 10 – So 13 Uhr

Landesturnschule

Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B,

ÜL-B Reha

Ü/V Gymcard 175,- /

regulär 245,- FB 10,-

### DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer



Ausbildung exklusiv für

ausgebildete DTB-Rückentrainer

80% der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen und 90% davon sind auf Bewegungsmangel und Fehlhaltungen zurückzuführen. Der DTB-Rückenexperte, kombiniert mit dem Antara® Rückentrainer, ist eine umfassende Weiterbildung, um kompetent und abwechslungsreich präventive Rückenkurse anbieten zu können. Antara® stellt dabei die Körperhaltung und das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht und dem starAusbildungsteam. Auf Basis der Forschung der Queensland Universität (Australien) wurden sinnvolle und präzise Übungen ausgearbeitet.

Die Ausbildung besteht aus vier Ausbildungsmodulen: RückenPraxis Pur, dem Aufbaumodul 1 Becken/Hüftgelenk und Aufbaumodul 2 Schulter/Halswirbelsäule und dem Modul: Coaching und Lernerfolgskontrolle. Das Ausbildungsmodul RückenPraxis Pur muss vor den beiden weiteren Modulen besucht werden. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einem Coaching und einer Lernerfolgskontrolle (schriftliche und praktische Prüfung). Die Ausbildung muss nicht innerhalb eines Jahres absolviert werden, sie kann auch über einen längeren Zeitraum durchlaufen werden.

## DTB-Akademie

### Ausbildungsweg DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer



Abschluss: Nach erfolgreicher Prüfung erhalten die Teilnehmer zwei Zertifikate: DTB-Rückenexperte und diplomierter Antara® Rückentrainer. Die Teilnehmer sind damit auch berechtigt, Kurse unter dem Lizenznamen Antara® anzubieten.

### DTB-Rückentrainer

#### Rückentraining kompetent planen und durchführen

Diese Ausbildung ist speziell für die Zielgruppe Übungsleiter und Trainer konzipiert und baut auf der 2. Lizenzstufe ÜL-B Sport in der Prävention auf. Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung. 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:

- Faszien im Rückentraining; Core & Stability; muskuläre Dysbalancen
- Sensomotorik im Rückentraining – segmentale Stabilisation, Stabilisatoren/Mobilisatoren, sensomotorisches und koordinatives Training
- Haltungsaufbau - physiologische Grundhaltung, Handlungsbeurteilung, -korrektur, -training
- psychosoziale Ressourcen im Rückentraining: Umgang mit Schmerz, mentales Rückentraining, Stress, Entspannung, Resilienz
- spielerisches Bewegungstraining, Alltagstraining, Mobilisation, Dehnung, Modellstunden
- Vermittlung des Kurskonzeptes Bewegen statt schonen, das die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen lt. Leitfadens Prävention erfüllt.

Abschluss: Zertifikat DTB-Rückentrainer, Zertifikat Kursprogramm Bewegen statt schonen. Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung durch eine von der DTB-Akademie anerkannten Maßnahme verlängert werden.

**Voraussetzung:** ÜL-B Sport in der Prävention, DTB-Trainer Gesundheitssport oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium. Personen, die sich noch in der Ausbildung befinden (Mindestvoraussetzung Vordiplom, Zwischenprüfung oder 3. Ausbildungsjahr) erhalten ihr Zertifikat erst nach Abschluss der Berufsausbildung.

DTB-Akademie ▶ LG 24912220 25 LE  
 Katrin Gleitze, Renate Kullmann-Bragulla  
 6. – 8.9.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-



### DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

#### RückenPraxis Pur

Informationen und Termine 2024 finden Sie im DTB-Akademieprogramm 2024 und unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

### DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

#### Aufbaumodul 1 Hüftgelenk / Becken / ISG

Aufbauend auf die Core-Praxis aus dem Modul RückenPraxis Pur wird das Tasten des Transversus sowie das Ansteuern und Tasten der Multifidi in unterschiedlichen Ausgangspositionen erlernt. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf Becken, Iliosakral- und Hüftgelenk. Die Anatomie des Hüftgelenks und des ISG wird aufgefrischt. Insbesondere Fehlhaltungen, Fehlformen und Krankheitsbilder des Hüftgelenks und des ISG werden genauer betrachtet. Um diesen entgegenzuwirken, werden funktionelle, stabilisierende und kräftigende Übungen erlernt. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert.

**Voraussetzung:** RückenPraxis Pur. Zur Vorbereitung auf die Module Schultergürtel-Halswirbelsäule oder Hüftgelenk- Becken-ISG sollte das Buch *Körperhaltung – Modernes Rückentraining* von Karin Albrecht, Haug Verlag, 2., 3. oder 4. Auflage mitgebracht werden

DTB-Akademie ▶ LG 34112-26 RTB 25 LE  
 Karin Albrecht, Antara Team  
 9. – 11.2.2024 | Bergisch Gladbach  
 Weitere Infos und Anmeldung direkt beim Rheinischen Turnerbund, Sandra Anders, Tel. 02202 200324, [anders@rtb.de](mailto:anders@rtb.de)

### DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

#### Aufbaumodul 2 Schultergürtel / Halswirbelsäule

Vertieft wird das Wissen über die aufrechte Haltung als anatomisches Modell. Der Schwerpunkt des

Lehrgangs liegt auf dem Schultergürtel, dem Schultergelenk und der Halswirbelsäule. Genauer betrachtet werden die Anatomie des Schultergelenks, die typischen Fehlhaltungen, die Krankheitsbilder des Schultergelenks, die dazugehörige Haltungskorrektur und die Stabilisationsübungen. Für die Halswirbelsäule werden die Anatomie, sowie die Fehlhaltungen mit deren Auswirkungen, die Krankheitsbilder und die Haltungskorrekturen erarbeitet. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Verhalten des Trainers.

**Voraussetzung:** RückenPraxis Pur. Zur Vorbereitung auf die Module Schultergürtel-Halswirbelsäule oder Hüftgelenk- Becken-ISG sollte das Buch *Körperhaltung – Modernes Rückentraining* von Karin Albrecht, Haug Verlag, 2., 3. oder 4. Auflage mitgebracht werden

DTB-Akademie ▶ LG 24912001 25 LE  
 Volker Kipp Antara Team  
 15. – 17.3.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 300,- / regulär 345,-  
 Ü/V Gymcard 350,- / regulär 395,- FB 15,-

### Modul: Coaching und Lernerfolgskontrolle

#### Prüfung in Theorie und Praxis

Im ersten Teil dieses Lehrgangs wird an der eigenen Technik und den Übungsanleitungen gearbeitet (Coaching). Im zweiten Teil wird die Lernerfolgskontrolle durchgeführt. Diese besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Prüfung.

Der Aufbau und die Inhalte der Lernerfolgskontrolle werden in den Ausbildungsmodulen detailliert besprochen

Abschluss: Zertifikat DTB-Rückenexperte und das schweizerische Diplom Dipl. Antara® Rückentrainer.

**Voraussetzung:** DTB-Rückentrainer + RückenPraxis Pur, Aufbaumodul 1 und 2

DTB-Akademie ▶ LG 34112-28 RTB 16 LE  
 Volker Kipp  
 20.4.2024 | Bergisch Gladbach  
 Weitere Infos und Anmeldung beim Rheinischen Turnerbund, Sandra Anders, Tel. 02202 200324; [anders@rtb.de](mailto:anders@rtb.de)

! ▶ Weitere Termine finden sie im DTB-Akademieprogramm 2024 und unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de).

### Einweisung in standardisierte DTB-Gesundheitssportprogramme – Online-Veranstaltungen

Eine Möglichkeit, um ein Präventionsangebot im Sinne des § 20 SGB V im Verein anzubieten und hierfür eine Krankenkassenanerkennung zu erhalten, ist die Durchführung eines standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramms. Nachstehende Voraussetzungen müssen hierfür erfüllt sein:

- Qualifikation der Übungsleitung: ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention oder berufliche Qualifikation mit gesundheitsorientierter Ausrichtung als Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer oder Physiotherapeut/Krankengymnast, Ergotherapeut / Motopäde mit Zusatzqualifikation in der Methodik des Sports
- Besuch einer Einweisungsveranstaltung des Übungsleiters in dieses Programm
- Turnverein als Ausrichter
- Verein und Übungsleiter stellen Onlineantrag für das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit

Hinweis: Für Kommerzielle Anbieter außerhalb des organisierten Sports gelten andere Bedingungen, die nicht im Verantwortungsbereich des Turnerbundes liegen!

Alle Online-Veranstaltungen dauern 4 LE. Die Kosten betragen 70,- oder 50,- für Teilnehmer mit Gymcard.

Für die standardisierten Programme gibt es umfangreiche Lehrmaterialien, die teilweise digital oder als gedrucktes Manual zur Verfügung gestellt werden.

Für E-Books oder gedruckte Manuale fallen zusätzliche Kosten an.

▶ LG 34012-06 (RTB) 16.5.2024 | 17 – 20 Uhr  
 Männersache Kraft und Ausdauer  
 Zielgruppe Männer Kurs 12 x 60 min 12 x 90

▶ LG 24926170 24.4.2024 | 17 – 20 Uhr  
 Gesundheitstraining Koordination und Kraft  
 Zielgruppe Erwachsene/ Einsteiger Kurs 10/12 x 60 min

▶ LG 24926180 10.10.2024 | 17 – 20 Uhr  
 Cardio Aktiv Ausdauer  
 Zielgruppe Erwachsene/ Einsteiger Kurs 8/10/12 x 60/90 min

▶ LG 34012-07 (RTB) 17.3.2024 | 10 – 13 Uhr  
 Ausgezeichnete Fitness Kraft und Ausdauer  
 Zielgruppe: fitte Erwachsene Kurs 10 x 90 min 10 x 60 min

# Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

## Pilates / Yoga / Body & Mind

### DTB-Trainer Pilates

Die Weiterbildung zum DTB-Trainer Pilates umfasst insgesamt 5 Stufen. Nach Stufe 2 sind die Teilnehmer in der Lage, erste Pilates-Stunden anleiten zu können. In den folgenden 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 beim selben 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.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung

DTB-Akademie ▶ LG 24914091 25 LE

Corinna Michels

13. – 15.9.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

## DTB-Akademie

### Ausbildungsweg Pilates

#### DTB-Trainer Pilates

2 das Übungsprogramm erweitern 25 LE

1 Powerhouse, Muskeln und Methoden 25 LE

#### Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining
- ÜL-Trainerlizenz
- Professionelle Ausbildung

#### DTB-Trainer Pilates

5 Supervision 20 LE

#### DTB-Trainer Pilates

4 Gesundheits-Know-how 25 LE

3 Unterrichten und Anleiten 25 LE

### DTB-Trainer Pilates Stufe 2

*Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern*

Inhalte:

- erweitertes Übungsprogramm
- Pilates Anatomie
- der Einsatz von Kleingeräten
- Stundenaufbau und Lehrverhalten
- Lernkontrolle

**Voraussetzung:**

DTB-Trainer Pilates Stufe 1

DTB-Akademie

▶ LG 24914092 25 LE

Corinna Michels

4. – 6.10.2024

Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### DTB-Trainer Pilates Stufe 3

*Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis –*

*Pilates unterrichten und anleiten mit*

*Pilates-Equipment*

Inhalte:

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates-Übungen im mittleren und höheren Level
- Einführung von typischem Equipment wie

### DTB-Trainer Pilates Stufe 1

*Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden*

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

Inhalte:

- Joseph Pilates und seine Geschichte
- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
- Das Powerhouse und seine Muskulatur
- Erlernen der Atemtechnik
- ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
- die Integration der Übungen in den Unterricht
- Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball

Pilates-Rolle, Pilates-Circle, Sitzball und Erweiterung des Übungsrepertoires

- Methodik: Wie bahne ich Übungen an? Wie baue ich sie langsam auf? Vermittlung von methodischen Reihen
- Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmer einen dauerhaften Trainingserfolg
- weiterführende Anatomie
- Übungen professionell instruieren
- Haltungs- und Bewegungsfehler erkennen und gezielt korrigieren
- Aufbau einer Pilates-Stunde / Ideenpool für den Stundenbeginn
- Modellstunden
- kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung

**Voraussetzung:** DTB-Trainer Pilates Stufe 1 – 2

DTB-Akademie ▶ LG 24914093 25 LE

Corinna Michels

8. – 10.11.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### DTB-Trainer Pilates Stufe 4

*Gesundheitsfördernd und vielfältig –*

*Gesundheits-Know-how*

Inhalte:

- wie gestalte ich eine harmonische Pilates-Stunde?
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
- Kontraindikationen und Risikogruppen für das Pilates-Training
- gesundheitsfördernde Aspekte des Pilates-Trainings
- Kraftaufbau und Stabilisation
- Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung

Die Teilnehmer bekommen ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und in Form einer praktischen Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist dem zuständigen Ausbildungsleiter des Supervisionskurses zum abgesprochenen Zeitpunkt auszuhändigen.

**Voraussetzung:** DTB-Trainer Pilates Stufe 1 – 3

DTB-Akademie ▶ LG 24914094 25 LE

6. – 8.12.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-



▶ LG 23914104 (Ausbildung aus 2023) 25 LE

Corinna Michels

19. – 21.1.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### DTB-Trainer Pilates Stufe 5

*Das Ziel vor Augen – Supervision*

Inhalte:

- Abgabe der schriftlichen Ausarbeitung an den Ausbildungsleiter vorab
- Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching
- praktische Lehrprobe
- gemeinsamer Abschluss der Ausbildung

Abschluss: Nach bestandener Lehrprobe erhalten die 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 sollten. Das Zertifikat muss alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten verlängert werden. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen von der DTB-Akademie anerkannt sein.

**Voraussetzung:** DTB-Trainer Pilates Stufen 1 – 4

DTB-Akademie ▶ LG 24914095 20 LE

1. – 2.2.2025 | Sa 9 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

V Gymcard 205,- / regulär 245,-

Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

▶ LG 23914105 (Ausbildung aus 2023) 20 LE

Corinna Michels

17. – 18.2.2024 | Sa 9 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

V Gymcard 205,- / regulär 245,-

Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

## DTB-Trainer Pilates Advanced 2.0

### Fokus Wirbelsäule & Kraft

Dieses Angebot richtet sich exklusiv an alle Pilates-Trainer, die ihre Weiterbildung bei der DTB-Akademie absolviert haben. Es werden Lerninhalte der Grundausbildung zur Vertiefung und Erweiterung aufgegriffen.

**Neu ab 2024:** Weiteres Modul mit neuen Themen! Die einzelnen Advanced-Weiterbildungen können unabhängig voneinander besucht werden.

## DTB-Trainer Pilates Advanced

### Fokus Wirbelsäule & Kraft

Inhalte:

- Medical Pilates – Fokus Wirbelsäule: Anatomie Wiederholung und Vertiefung, Praxis
- Kraft – Pilates als Workout
- Erweiterung des Übungspools mit Advanced-Übungen
- Einsatz von Kleingeräten

**Voraussetzung:** DTB-Trainer Pilates

DTB-Akademie ▶ LG 24914020 15 LE

Corinna Michels

11. – 12.5.2024 | Sa 15 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 204,- / regulär 239,-

Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

## Yoga – die Ausbildung im Überblick

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Er 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 klarzukommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

Die Stufen 1 – 5 zum DTB-Yoga Kursleiter bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Dabei müssen die Stufen 3 – 5 beim selben Ausbildungszentrum der

## DTB-Akademie

### Ausbildungsweg Yoga

### DTB-Yogalehrer 520 LE

Mastermodule

- Yoga und Psychologie 75 LE  
• Supervision 25 LE
- Yoga und Philosophie 75 LE  
• Supervision 25 LE
- Yoga und Anatomie 75 LE  
• Supervision 25 LE

### DTB-Kursleiter Yoga

Stufe 1 – 5

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

### DTB-Yogalehrer 220 LE

Aufbaukurse

- Supervision 25 LE
- 3 – Pranayama 25 LE
- 2 – Asana-Variationen 25 LE
- 1 – Yoga Adjustements 25 LE

### Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- & Gesundheitstraining oder
- ÜL-Trainerlizenz oder
- DTB-Trainerlizenz oder
- professionelle Ausbildung
- und ein halbes Jahr praktische Yogaerfahrung

# Yoga

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 Weiterbildung buchen.

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (220 LE) weiterbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem Referenten durchzuführen.

Für die lizenzierten DTB-Yogalehrer (220 LE) gibt es die Möglichkeit, sich durch Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (520 LE) weiterzubilden. Jeder Modul-Block umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge innerhalb eines Themenblocks ist beliebig. Nach Absolvierung aller Master-Module und Supervisionskurse wird die Weiterbildung mit einem Prüfungsmodul und einer Abschlussarbeit beendet.

## DTB-Kursleiter Yoga (120 LE)

### Yoga – Stufe 1

Das Feuer erwecken –

der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

Inhalte:

- 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  
Eigene Yoga-Erfahrung sollte bereits vorhanden sein.

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium und mind. 1/2 Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung Ihres Yogakursleiters ist ausreichend)

DTB-Akademie ▶ LG 24914081 25 LE

Pritpal Kaur

30.8. – 1.9.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### Yoga – Stufe 2

Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule

Inhalte:

- 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 Mula Bandha
- anregende und kühlende Asana-Praxis und Pranayamas
- Stundenanalyse
- Grundformen der Entspannung
- Asana-Analyse (Stand, Hüftöffner, Vor- und Rückbeugen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas

**Voraussetzung:** DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1

DTB-Akademie ▶ LG 24914082 25 LE

Pritpal Kaur

27.9.2024 (digital Fr von 16 – 21 Uhr) + 28. – 29.9.24

(Präsenz Sa 9 – So 15 Uhr)

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### Yoga – Stufe 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

Inhalte:

- 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

Es werden vorrangig Teilnehmer zugelassen, die bereits die Ausbildung begonnen und die Stufen 1, 2 absolviert haben.

**Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1 und Stufe 2**

**DTB-Akademie ▶ LG 24914083** 25 LE

**Pritpal Kaur**

1.11.2024 (digital Fr von 16 – 21 Uhr) + 2. – 3.11.2024 (Präsenz Sa 9 – So 15 Uhr)

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- **FB 15,-**

### Yoga – Stufe 4

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis –

Yoga unterrichten und anleiten

Inhalte:

- Vinyasa Krama: In sinnvollen Schritten zu einem Asana/Karana-Stundenbild
- Bedeutung von Hinführungs- und Vorbereitungsübungen
- Methodik und Didaktik im Yoga-Unterricht, allgemeine Formen des Yoga-Unterrichts
- Ansätze zur Gestaltung, Konzeption und Aufbau einer Yogastunde
- Anleiten im Unterricht: Bedeutung von Sprache und Stimme
- Modellstunden: Gleichgewichtshaltungen und Energiefluss
- Unterrichtsprinzipien und -techniken, Stundenanalyse, Lehrproben
- Vergabe der Supervisionsthemen

Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Prüfungsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an den für den Lehrgang zuständigen Ausbildungsstandort der DTB-Akademie auszuhändigen.

**Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1, 2 und 3**

**DTB-Akademie ▶ LG 24914084** 25 LE

29.11. – 1.12.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- **FB 15,-**

### Yoga – Stufe 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

Inhalte:

- Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen an den Ausbildungsleiter
- praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmer und individuelles Coaching

Die Teilnehmer bekommen in der Yoga-Stufe 4 ein Thema für eine Lehrprobe ausgehändigt.

Abschluss: Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB-Kursleiter Yoga. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig. Es berechtigt zur Teilnahme an der Weiterbildung DTB-Yogalehrer (220 LE).

**Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga Stufen 1 – 4**

**DTB-Akademie 1. Supervision ▶ LG 23914095**

(nur für Ausbildung aus 2023)

20 LE

**Pritpal Kaur**

26. – 27.1.2024 | Fr 16 – Sa 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

V Gymcard 205,- / regulär 245,-

Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

**2. Supervision ▶ LG 23914096**

(nur für Ausbildung aus 2023)

20 LE

**Pritpal Kaur**

27. – 28.1.2024 | Sa 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

V Gymcard 205,- / regulär 245,-

Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

**▶ LG 24914085**

(nur für Ausbildung aus 2024)

20 LE

**Pritpal Kaur**

24. – 25.1.2025 | Fr 16 – Sa 20 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

V Gymcard 205,- / regulär 245,-

Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

### DTB-Yogalehrer-Ausbildung (220 LE)

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (220 LE) weiterbilden. Die im Folgenden beschriebenen Aufbaumodule müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem Referenten durchzuführen.

Aufbaukurs 1: Yoga Adjustments

Aufbaukurs 2: Weiterführende Asana-Variationen

Aufbaukurs 3: Pranayama – die Atemschule des Hatha (Termin für Ausbildung aus 2023 s.u. Termin für Ausbildung 2024 Anfang 2025 in Hamm)



### Aufbaukurs 1: Yoga Adjustments

Aktive und passive Methoden der Unterstützung dienen der Vertiefung und Verfeinerung der Asana-Praxis. In diesem Modul stehen das Wissen über Yoga Adjustments (Hilfestellungen, so genannte Hands-on-Techniken) und der Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln im Vordergrund. Darüber hinaus werden Energieübungen praktiziert, um ein Gefühl für das Gegenüber zu entwickeln und zu erspüren, wo und wann Adjustments hilfreich sind.

Inhalte:

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

**Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga**

**DTB-Akademie ▶ LG 24914031**

25 LE

**Pritpal Kaur**

24. – 26.5.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- **FB 15,-**





### Aufbaukurs 2: Weiterführende Asana-Variationen

Basierend auf den Grundhaltungen, die in der DTB-Kursleiter/in Yoga-Weiterbildung (Stufe 1) vermittelt wurden, liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf kombinierten Kraft-, Stütz-, Rotations- und Einführung in Umkehrhaltungen sowie Variationen und komplexen Karana-Varianten. Anhand der Rahmenhandlung der Bhagavadgita wird ein tieferes Verständnis für die Heldenhaltungen (Heldenserie) vermittelt.

Inhalte:

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

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

**DTB-Akademie ▶LG 24914032** 25 LE  
**Pritpal Kaur**  
9. – 11.8.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### Aufbaukurs 3: Pranayama – Ausbildung aus 2023

*Die Atemschule des Hatha Yoga*

Die Pranayama-Einheiten sind eingebunden in eine themenbezogene Asanapraxis sowie vertiefende Kontemplations- und Meditationsübungen. Vermittelt werden klassische Pranayamas, Manifestationen

des Prana, der Einsatz von Bandhas, Mudra und Energielenkung. Die Teilnehmer lernen darüber hinaus, wie man Pranayama schrittweise (im Sinne von Vinyasa Krama) in die eigene Unterrichtsplanung integrieren kann.

Inhalte:

- Pranayama: Samana-, Langhana-, Brmhana-betont
- Bedeutung und Techniken von Kumbhaka (Atemleere/Atemfülle)
- Bandhas
- Feinstoffphysiologie: Pancha Kosha (5 Hüllen) und Pancha Vayu (Aspekte des Prana)

Die Teilnehmer bekommen im Aufbaukurs 3 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. Ebenso ist zur Zulassung zur Supervision ein Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden einzureichen (schriftlicher Nachweis des Yogalehrers oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend).

**Voraussetzung:** DTB-Yogalehrer (220 LE) –  
Aufbaukurs 2

**DTB-Akademie ▶LG 24914011** 25 LE  
**(Termin für Ausbildung aus 2023)**  
**Pritpal Kaur**  
26. – 28.4.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### DTB-Yogalehrer (220 LE) – Supervision (Ausbildung aus 2023)

Inhalte:

- Abgabe der Stundenausarbeitungen vorab
- eigene Präsentation einer Stundenphase
- Feedback, Supervision und Coaching durch den/ die Ausbildungsleiter
- gemeinsamer Abschluss

Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden (schriftliche Bestätigung der Kursleitung oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend).

Abschluss: Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB-Yogalehrer (220 LE)

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

Maßnahmen sein.

**Voraussetzung:** DTB-Yogalehrer (220 LE)  
Aufbaukurs 3

**DTB-Akademie ▶LG 24914012** 20 LE  
**(plus 5 LE Lehrprobenvorbereitung)**  
**Pritpal Kaur**  
21. – 22.6.2024 | Fr 10 – Sa 20 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
V Gymcard 205,- / regulär 245,-  
Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

! ▶ Der Aufbaukurs 3 und die Supervision in Hamm ist im Frühjahr 2025 vorgesehen. Weitere Informationen und Termine 2024 im DTB-Akademieprogramm 2024 oder unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de).

### DTB Yogalehrer-Ausbildung Mastermodule (520 LE)

Lizenzierte DTB-Yogalehrer (220 LE) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (520 LE) weiterbilden. Die Module gehören drei Themenblöcken an:

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

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. beim gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge der Module innerhalb eines Themenblocks sowie die Reihenfolge der Themenblöcke ist beliebig. Die Weiterbildung zum DTB-Yogalehrer (520 LE) schließt mit einer Prüfung über alle Module und einer Abschlussarbeit ab.

Inhalte: Infos zu den Inhalten der Mastermodule unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)

Abschluss: Nach erfolgreicher und bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB-Yogalehrer (520 LE).

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

#### Block Yoga & Psychologie

- Grundlagen I: Das Herz (in Hamm 2023 stattgefunden)
- Grundlagen II: Das vegetative Nervensystem (in Hamm 2023 stattgefunden)
- Grundlagen III: Der Stoffwechsel

**Voraussetzung:** DTB-Yogalehrer (220 LE)

### Yoga & Psychologie Grundlagen III: Der Stoffwechsel

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

Inhalte:

- endokrines und neuroendokrines System
- Lebensphasen einer Frau/eines Mannes
- stoffwechselaktivierende Übungsreihen, Übungen bei bestimmten Beschwerden und Missbefinden- Core Yoga
- Indikationen/Kontraindikationen, Technikschiulung, Meditation
- Kirtan und Bhajan

**DTB Akademie ▶LG 24914071** 25 LE  
**Pritpal Kaur**  
15. – 17.11.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-



## Yogalehrer Mastermodul Supervision Block Yoga & Psychologie

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge der Module innerhalb eines Themenblocks sowie die Reihenfolge der Themenblöcke ist beliebig.

**Voraussetzung:** DTB-Yogalehrer + TN aus Mastermodul Block Yoga & Psychologie Teil I – III

►LG 24914072 25 LE

**Pritpal Kaur**

7. – 9.2.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,-

## Block Yoga & Anatomie – Medizinische Grundlagen

### Yoga & Anatomie – Medizinische Grundlagen Teil I

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

**Lower body:** Schwerpunkt dieses Weiterbildungswochenendes ist die funktionelle Anatomie der unteren Extremitäten und der Lenden-Beckenregion. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt. In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen Muskeln, Gelenken, Organen und Strukturen erklärt.

Inhalte:

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

DTB Akademie ►LG 24914061 25 LE

**Pritpal Kaur**

22. – 24.7.2024 | Mo 16 – Mi 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-



### Yoga & Anatomie – Medizinische Grundlagen Teil II

**Upper Body:** Schwerpunkt dieses Aus- bzw. Fortbildungswochenendes ist die funktionelle Anatomie der oberen Extremität, der Brust- und Halswirbelsäule und der Schulter- Nacken-Region. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt. In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen Muskeln, Gelenken, Organen und Strukturen erklärt.

Inhalte:

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

DTB Akademie ►LG 24914062 25 LE

**Pritpal Kaur**

24. – 26.7.2024 | Mi 16 – Fr 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### Yoga & Anatomie – Medizinische Grundlagen Teil III

**Center Body:** Schwerpunkt dieses Moduls ist die funktionelle Anatomie und Physiologie der Organe im Bauch-, Brust- und Kopfbereich. Es werden typische Beschwerde- und Krankheitsbilder erläutert und mögliche Bewegungskorrekturen sowie Bewegungsalternativen für die Yoga-Praxis aufgezeigt. In Theorie und Praxis werden Zusammenhänge zwischen physiologischen und energetischen Vorgängen erklärt.

Verdauung, Ernährung und die eigene Lebensweise werden aus der Sicht der Samkhya-Philosophie hinterfragt.

Inhalte:

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

DTB Akademie ►LG 24914063 25 LE

**Pritpal Kaur**

26. – 28.7.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-



►Die Supervision Block Yoga & Anatomie wird in 2025 angeboten.

## Weitere Fortbildungen Yoga/Pilates/Body& Mind

### Pilates Flow – Dancing Pilates

**Fortbildung I für DTB-Trainer Pilates**

Die Pilates-Prinzipien Bewegungsfluss und Lockerheit und Weichheit stehen im Fokus dieser Fortbildung. Von einer Bewegung mühelos in die nächste gleiten, weiche Übergänge finden und in Verbindung mit gefühlvoller Musik nicht nur den Körper, sondern auch die Seele bewegen. Körper und Geist im Einklang, Lust auf Fühlen und Ausdruck! Ein Flow mit klassischen wie auch erweiterten Pilates-Moves ist der rote Faden durch die ganze Stunde und findet am Ende den Höhepunkt im Finale.

Inhalte:

- Masterclasses
- Umgang mit Musik/Musikstruktur
- Sequencing
- Unterrichtsmethodik

**Voraussetzungen** Zertifikat DTB-Trainer Pilates, gültige ÜL-C Lizenz oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Anfrage; Lust auf tänzerischen Stil

DTB-Akademie ►LG 24914001 8 LE

**Corinna Michels**

16.2.2024 | Fr 13 – 20.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

## Pilates - Kraftvolle Mitte, entspannter Geist

Die Pilates-Methode vereint auf einzigartige Weise funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen mit wohltuenden Elementen der Entspannung und Körperwahrnehmung. Der ständige Fokus auf eine gleichmäßige Atmung, gekoppelt an die Bewegungsabläufe einzelner Übungen aber auch zusammenhängender Flows, lassen den Geist zur Ruhe kommen und verhindern ein ständiges Abschweifen der Gedanken, wie wir es aus unserem Alltag nur zu gut kennen. Stärke deine Mitte und entspanne gleichzeitig vom Stress und der Hektik des Alltags.

►LG 24932020 8 LE

**Julia Holzrichter**

14.4.2024 | So 10 – 17 Uhr | Dortmund

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

## Body & Mind – der Einstieg in Stressbewältigung und Entspannung

Welche Entspannungsmöglichkeiten bietet der Sport? Wie kann ich kleine Sequenzen in meine Stunden einbauen. Welche Bedingungen muss ich dafür herstellen, um einen Ansatz zur Stressbewältigung herzustellen? Ein Tageslehrgang mit vielen Antworten in Theorie und Praxis als erster Einstieg in dieses Thema.

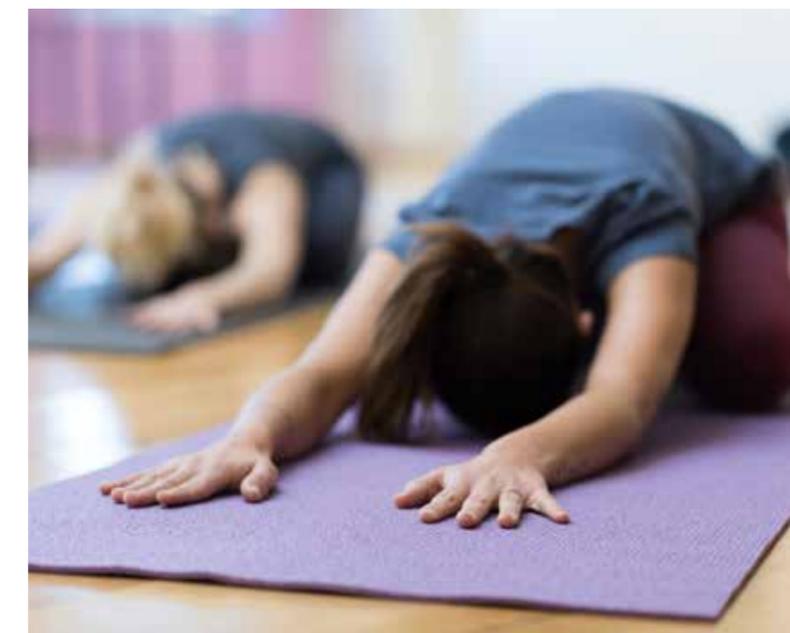
►LG 24930010 8 LE

**Kirsten Prinz**

20.4.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Siegen

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-



## Power Yoga – Einführung in Vinyasa-Yoga

Die Wurzeln des Vinyasa Power Yoga liegen in der indischen Asthanga Tradition. Das Power Yoga ist ein modernes, ganzheitliches Workout, das sich aus fließenden, tanzähnlichen Sequenzen zusammensetzt. Die Übungen folgen stetig dem Atemfluss und fließen ineinander über. Der Yogastil hebt das Energieniveau, ist sehr fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll. Durch die atemsynchronen Bewegungen entsteht der Effekt einer tiefen reinigenden Wärme im Körper. Emotionale und Körperliche Blockaden werden gelöst und das Herz durch Meditation in Bewegung geöffnet. Lass uns gemeinsam praktizieren und erlerne, wie Du deinen Körper in einen Zustand innerer Harmonie versetzt. Vorkenntnisse im Yoga, gutes Fitness Niveau, gern auch eine Yogaausbildung sind erwünscht.

Level: Anfänger plus – leichte Mittelstufe – Mittelstufe

►LG 24924010 15 LE  
**Stefanie Heise**  
 4. – 5.5.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

## Pilates – prepare to be perfect

### Fortbildung II für DTB-Trainer Pilates

Pilates-Übungen in der Endausführung sind sehr anspruchsvoll und dazu geeignet, eine Vorstellung davon zu geben, wohin eine Entwicklung durch regelmäßiges Training möglich ist. Um die Reise zur Perfektion antreten zu können, braucht es Wissen um die Basis-Elemente, ihre spannenden Variationen, einen sinnvollen Aufbau und ebenso sinnvolle Übergänge. Gleichzeitig werden interessante und abwechslungsreiche Übungsanleitungen einfließen, die die Wahrnehmung der Übungen verändern und damit die Körperwahrnehmung verbessern können.

Voraussetzung: Zertifikat DTB-Trainer Pilates, gültige ÜL-Lizenz oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Anfrage

DTB-Akademie ►LG 24914040 8 LE  
**Ulla Häfelinger**  
 30.5.2024 | Do 10 – 17 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

! ►Vom 31.5. – 2.6.2024 findet der DTB-Kursleiter Beckenboden mit Ulla Häfelinger statt. Ü/F vom 30. – 31.5. ist für 35,- buchbar unter Tel. 02388 3000026.

## Einführung in die traditionelle Thai Massage

Die Massagetechnik entwickelte sich vor ca. 2500 Jahren aus der altindischen Ayurveda- und Yoga-Lehre. Sie wird in Thailand seit Jahrhunderten traditionell als Körpertherapie und zur Entspannung und Erhaltung der Gesundheit umgesetzt sowie bei Beschwerden medizinisch und therapeutisch angewendet.

Im westlichen Kontext handelt es sich um eine Technik, die Akupressur, Yoga, Mobilisierung der Gelenke und Dehnung von Gewebestrukturen (Muskeln, Faszien, Organe) miteinander vereint. Die Thai-Massage kann zur Entspannung beitragen, Beschwerden lindern und ganzheitlich das Wohlbefinden steigern. Hier werden die elementaren Techniken der Thai-Massage vorgestellt, geschult und Möglichkeiten gefunden, sie in eine Vereinssport-Stunde einzubetten.

►LG 24924020 15 LE  
**Edda Baucke**  
 30. – 31.5.2024 | Do 10 – Fr 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

## Entspannung und Achtsamkeit im gesundheitsorientierten Sport

Wie kann ich Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen sinnvoll in mein Angebot integrieren? Unsere im Alltag durch Beruf, Familie und Kinder stark belasteten Teilnehmer sind interessiert an Angeboten, in denen sie sich nicht nur auspowern, sondern auch ihrem Herz und ihrer Seele etwas Gutes tun können. In diesem Lehrgang werden Möglichkeiten vorgestellt, wie gezielt und auch sinnvoll Entspannung und Achtsamkeit geübt werden können.

►LG 24937010 8 LE  
**Merisa Rohoff**  
 2.6.2024 | So 10 – 17 Uhr | Dülmen  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

## Yoga Flows

### Fortbildung 1 für Yoga-Kursleiter und Yoga-Lehrer

Flow bedeutet völlig im Einklang zu sein mit dem, was man gerade tut. Die ganze Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Die bewusste, stetige Wiederholung erlaubt dem Körper, sich mehr und mehr diesem Flow zu öffnen. Gedanken werden im Fluss der Bewegung freier. In den Übungsstunden sorgen Flows bei den Teilnehmern, aber auch beim Kursleiter, für ein Gefühl der Sicherheit, Zugehörigkeit und des Wohlbefindens. Sie lassen uns jeden Moment wertfrei und von

ganzem Herzen genießen. Die Teilnehmer erleben, wie ein fließender Bewegungsablauf den ganzen Körper beeinflusst und somit die Gesundheit und Vitalität stärken kann. Kräftige Muskeln, bewegliche Gelenke, ein gesundes Herz-Kreislauf-System, ein stabiles Nervenkostüm sowie gut funktionierende Organe wirken sich positiv auf die innere und äußere Körperhaltung aus. Flows verbessern die Durchblutung, erhalten die Elastizität der Faszien, verbinden Beweglichkeit und Stabilität zu Bewegungen voller Leichtigkeit.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga und yogaerfahrene ÜL, Trainer oder vergleichbare Ausbildung auf Anfrage

DTB Akademie ►LG 24914050 8 LE  
**Pritpal Kaur**  
 23.6.2024 | So 9 – 16 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerrie-ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

## Mit Qi Gong und Tai Chi die Resilienz fördern

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Alltag oder in einer Krise brauchen, um mit mehr Gelassenheit und innerer Stärke zu reagieren.

Qi-Gong- und Tai-Chi-Übungen können nachhaltig unser Immunsystem physisch und psychisch stärken. Die Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen und wird darum in der Prävention, Rehabilitation und in der Therapie bei chronischen Erkrankungen eingesetzt.

An diesem Fortbildungswochenende lernen die Teilnehmenden einfache Übungen, damit sie diese für sich selbst im Alltag zur Entspannung einsetzen oder in ihren Vereinsstunden anwenden können.

►LG 24924030 15 LE  
**Dariusch Abiatinejad**  
 21. – 23.6.2024 | Fr 18 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

## Body & Mind Inspirations

Lasst Euch neu inspirieren und sucht den etwas anderen Fokus! Elli Kutscha erarbeitet mit Euch an diesem Wochenende Ideen für Körper und Geist, die Ihr zum Warm-Up, Hauptteil und Stundenabschluss nutzen könnt. Ihr bekommt Impulse zu den Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist und führt im Praxisteil verschiedene Achtsamkeitsübungen und

mentale Aktivierungsübungen durch sowie Übungsblöcke für Stretching, sanftes Rückentraining und einen Mix aus Yoga und Pilates. Bekannte und neue Elemente aus verschiedenen Bereichen des Body & Mind-Trainings werden miteinander kombiniert und damit zum Kreieren ganz neuer Stundenbilder angelegt.

►LG 24924040 15 LE  
**Elisabeth Kutscha**  
 10. – 11.8.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

## Gesundheitsorientiertes Yoga – anatomisch korrekt und achtsam

Eine optimale Gelenkausrichtung ist entscheidend, um Yoga gesundheitsorientiert anbieten zu können. Besonders auch für die Zielgruppen, die bereits funktionelle Einschränkungen haben. Eine anatomisch korrekte Übungsanleitung und eine achtsame Vermittlung sind daher hier der besondere Fokus.

►LG 24924050 15 LE  
**Merisa Rohoff**  
 16. – 17.11.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-





### Pilates gesundheitsorientiert – Body and Mind

Hier soll die Pilates Methode mit einem mentalen Ansatz verbunden werden. Gerade in der heutigen Zeit bedingt durch Digitalisierung, Stress und Hektik bedarf es immer mehr Entspannung. Die Körperwahrnehmung, das Nachspüren und Loslassen sowie die Entspannung und Atmung sollen in den Vordergrund rücken. Wie kann ich ein Pilates-Training gestalten und den Ansatz von Joseph Pilates - Pilates als Körper-Geist-Methode gezielt umsetzen. An diesem Tag steht das eigene Spüren im Vordergrund, das Einlassen und gemeinsame Weiterentwickeln. Vorkenntnisse im Bereich Pilates, Yoga oder Entspannung sind wünschenswert.

►LG 24937060 8 LE  
**Stefanie Heise**  
 7.12.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Münster  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

### Pilates Methodik (in der Stunde)

#### Fortbildung III für DTB-Trainer Pilates

Gekonnt ein Bewegungsthema wie einen roten Faden durch die Pilates Einheit ziehen, elegant und fast unbemerkt anspruchsvollere Übungen vorbereiten, das macht Pilates-Stunden für viele Teilnehmende angenehm rund und zudem noch effektiv.

In dieser Fortbildung feilen wir an einer zielorientierten Unterrichtsplanung, analysieren die Pilates-Übungen und bedienen uns auch kreativer Varianten. Diverse Kleingeräte finden ihren Einsatz und erweitern das Übungsrepertoire.

**Voraussetzungen** Zertifikat DTB-Trainer Pilates, Teilnehmer mit Pilates-Erfahrung oder gültige ÜL-Lizenz, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Anfrage

DTB-Akademie ►LG 24914110 8 LE  
**Corinna Michels**  
 31.1.2025 | Fr 13 – 20.30 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

### Yoga Alignment

#### Fortbildung 2 für Yoga-Kursleiter und Yoga-Lehrer

Alignment im Yoga bedeutet die Ausrichtung aller Körperstrukturen unter Berücksichtigung individueller Anatomie innerhalb jeder Asana. Die körperliche Praxis im Yoga ist häufig der erste Einstieg in ein System, welches nicht nur den Körper stärker und flexibler werden lässt, sondern auch den Geist langfristig resilienter und flexibler macht. Über das genaue Hineinspüren in den Körper wird eine Verbindung zwischen dem intellektuellen Geist und der Intelligenz des Körpers geschaffen. Egal, ob Hatha-, Vinyasa-, Kundalini- oder ein anderer Yogastil praktiziert wird, erst die Verbindung von Körper, Atem und Geist macht aus einer Pose eine Asana. Alignment – die individuell richtige Ausrichtung in jeder Haltung – ist essenziell, damit sich die volle Wirkung jeder Asana entfalten kann.

In dieser Fortbildung wird gezeigt, wie Kursleitungen sich und ihre Teilnehmenden auf gesundheitsfördernde Art und Weise in verschiedenen Haltungen ausrichten und was in der yogischen Lehre dazu führt, dass Prana besser fließen kann.

**Voraussetzung:** DTB-Kursleiter Yoga und yogaerfahrene ÜL, Trainer oder vergleichbare Ausbildung auf Anfrage

DTB-Akademie ►LG 24914100 8 LE  
**Pritpal Kaur**  
 26.1.2025 | So 9 – 16 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

## Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

### Tanz/Choreografie

#### Rampenlicht – Grundlagen der Choreografie

Choreografie bezeichnet heute das Erfinden und Einstudieren von Bewegungen, meist in Zusammenhang mit Musik. Choreografien sind nicht nur für den Gymnastik- und Tanzbereich ein wichtiges Thema, jede Gruppe, die eine Show auf die Beine bzw. Bühne stellen möchte, benötigt einen kleinen Werkzeugkoffer in der Halle mit folgenden Inhalten:

- Wie fange ich überhaupt an?
- choreografische Grundlagen
- Kriterien zur Auswahl von Musik

Hier gibt es einen kurzen Einstieg in die Thematik und einen Überblick über die verschiedenen Komponenten einer Bewegungsgestaltung.

►LG 24384010 8 LE  
**Georgina Smeilus**  
 17.2.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 V Gymcard 65,- / regulär 95,- FB 5,-

#### Fit mit LineDance – Kursleiter-Update & Beginner

Fit mit LineDance ist ein fitnessorientiertes Trendangebot des DTB für seine Vereine. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vorder-

grund. 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.

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

**Voraussetzungen:** DTB-Kursleiter Fit mit LineDance oder vergleichbare Weiterbildung oder gültige ÜL-C-/Tr-C-Lizenz mit LineDance-Erfahrung

DTB-Akademie ►LG 24913010 8 LE  
**Marion Berger**  
 29.8.2024 | Do 10 – 17 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-



## DTB-Kursleiter Fit mit LineDance

### Fitness auf der ganzen Linie

Fit mit LineDance ist ein fitnessorientiertes Trendangebot des DTB 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 Weiterbildung vom klassischen, auch von dem mehr Western- und Country-orientierten Linedance deutlich ab. Die klassische Linedance-Ausbildung inklusive Technischulung wird nur über den Bundesverband für Country Westertanz Deutschland e. V. angeboten.

#### Inhalte

- 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
  - Grundschrte der wichtigsten Tänze im Lateinamerikanischen Bereich mit ihren isolierten Bewegungen
  - Grundschrte ausgewählter Tänze im Standard-Bereich mit/ohne Heben und Senken
  - gestellte Choreografien lesen und umsetzen
  - Choreografien für verschiedene Zielgruppen
  - Fit mit LineDance-spezifische Unterrichtsmethodik
  - Moderne Musikauswahl
  - Aufbau einer Fit mit LineDance-Gruppe im Verein
- Umfangreiches Skript. Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Fit mit LineDance. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.



**Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-/Trainer-Lizenz oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung, Studium sowie Kenntnisse in Aerobic, Group Fitness, Gymnastik mit Musik oder sonstigem Tanz**

DTB-Akademie ▶LG 24913020 25 LE

Marion Berger

30.8. – 1.9.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

## Dance Styles & Fun

House, Jazz, Funk und Flamenco – Miranta zeigt Dir in drei kreativen Choreografien die bunte Welt des Tanzes und deren Aufbau. Es erwarten Dich viele Anregungen für Deine Kurse. Du solltest Tanzerfahrung mitbringen. Let's Dance!

▶LG 24923010 8 LE

Miranta Tzivras

17.11.2024 | So 10 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 65,- / regulär 95,- FB 5,-

## Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

### Bewegt älter werden

#### Co-Trainer-Zertifikat Bewegt im Alter

##### Gemeinsam aktiv und bewegt im Alter

Die Gesellschaft wird immer älter. Viele Menschen wünschen sich ein langes Leben bei guter Gesundheit. Eine gute Möglichkeit dafür ist es, gemeinsam in einem Turn- und Sportverein aktiv zu sein und dabei gleichzeitig neue Kontakte zu knüpfen, denn nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Gemeinschaft sind wichtige Faktoren für unser Wohlbefinden. Der WTB bietet für seine Vereine eine kompakte Weiterbildung an. Die Idee dabei ist, Co-Trainer für ältere Sportgruppen auszubilden. Diese können im Verein auf verschiedene Weise mitwirken, wie Unterstützung oder Vertretung des Übungsleiters oder Trainers und mögliche Mitarbeit im Verein bei verschiedenen Anlässen. Darüber hinaus erweitern die Teilnehmenden den eigenen sportlichen Horizont und erhalten die Chance, eigene Ideen zu verwirklichen. Das zeitlich unbegrenzte Zertifikat kann beim Besuch von weiterführenden WTB-Lizenzbildungen angerechnet werden.

#### Weitere Informationen:

Doris Tölle, Tel. 02388 300054, toelle@wtb.de

16 LE

ohne Ü/V 50,-

! ▶ Aktuelle Info, Termine und Anmeldung siehe QR Code oder Link <https://t1p.de/hvzd4>.



#### Modernes Training rund um den Hocker

Das Thema Hockergymnastik findet sich im Senioren- und Rehasport immer wieder und wird zurecht kontrovers diskutiert. Dabei kann der Hocker sehr hilfreich sein und zur Bewegung ermutigen. Er lässt sich wunderbar als eigenes Trainingsgerät sowohl zur Unterstützung als auch zur Erschwerung einsetzen. Dabei können Elemente aus der Sensomotorik, der Mobilität, dem Krafttraining und dem Gehirntaining zum Einsatz kommen. Aber auch im Bereich Fitnesstraining kann der Hocker das Training auf spannende Weise ergänzen.

In dieser Tagesfortbildung werden wir gemeinsam in zwei Modellstunden, einmal für den Bereich Fitness, einmal für Teilnehmer mit Schwierigkeiten, längere Zeit zu stehen oder auf den Boden zu gehen, das Thema Hockergymnastik neu betrachten.

**Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium**

▶LG 24912010

8 LE

Antje Hammes

10.3.2024 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

FB 5,-

#### Fit und mobil im Alltag

##### inkl. Einweisung in das standardisierte Gesundheits-sportprogramm Trittsicher durch's Leben

Möglichst lange fit bleiben und den Alltag selbständig bewältigen ist der Wunsch von Senioren. Bewegungs- und Spielformen zum Aufwärmen und zur Förderung von Ausdauer und Kraft geben neue Ideen für ein motivierendes Training, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Zum Einsatz kommen verschiedene



Kleingeräte. Im zweiten Teil wird das standardisierte Kurskonzept Trittsicher durch's Leben vorgestellt. Viele praktische Übungen aus diesem Programm können ganz einfach in den Alltag eingebunden werden und sind gerade für Teilnehmende in Seniorengruppen sehr hilfreich. Übungsleiter mit der Qualifikation ÜL-B Sport in der Prävention oder mit entsprechender beruflicher Qualifikation erhalten dafür das Einweisungszertifikat.

▶LG 24933020

8 LE

Katrin Gleitze

16.3.2024 | Sa 10 – 17 Uhr

Plettenberg

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

Gymcard 55,- / regulär 90,-

FB 5,-




**Moderne IT-Lösungen für den Mittelstand**

Leistungsstarke Hardware, individuelle Software- und vollumfängliche ERP-Lösungen für den Mittelstand – all das bieten wir aus einer Hand.

Als erfahrener IT-Partner können wir ein breites Spektrum individueller Lösungen realisieren.

Kreativ und innovativ stellen wir uns gerne auch neuen Herausforderungen. Dabei arbeiten wir ausschließlich kundenorientiert und bieten maßgeschneiderte Hard- und Software an.

**Wir bieten Ihnen:**

- persönliche Betreuung
- Netzwerk- und Servertechnik
- Telefonanlagen / VoIP
- Lokale- und Cloudlösungen
- Softwareentwicklung
- Sonderkonditionen für gemeinnützige Organisationen

blue IT Systemhaus GmbH - ein verlässlicher Partner

## DTB-Bewegungsexperte in der Pflege

Weiterbildungsmodul –

Aktivierung im Liegen und Sitzen ▶ LG 24912041

Weiterbildungsmodul –

Bewegungsförderung bei Arthrose ▶ LG 24912042

19.4.2024 siehe Seite 30

## Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age

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, gezieltes Training den Alterungsprozess verlangsamen und Bewegungseinschränkungen vermeiden kann. Sie erwarten daher ein spezifisches Training, zielführend und nachvollziehbar sollte es sein und Freude machen. Das Wichtigste ist: Es muss sich an den Fähigkeiten, den Kompetenzen orientieren, die für den Alterungsprozess relevant sind.

Auf diesem Wissen basierend wurde das Konzept Antara® Age, das Kompetenztraining im Alterungsprozess, entwickelt.

Zunächst erfolgte die Definition von acht körperlich-mental Kompetenzen. Anschließend wurden methodisch klar aufgebaute Übungen entwickelt, die die jeweilige Bewegungskompetenz gezielt verbessern. Um diese Übungen erfolgreich vermitteln

zu können, erhalten die Teilnehmer didaktische Unterstützung, die in der akkuraten Wortwahl der Anleitung und Übungsausführung besteht. Teilnehmer der Weiterbildung werden über aktuelles Wissen verfügen und ebenso sicher wie klar unterrichten können, damit Trainingsziele erreicht werden.

### Lernziele

- die unterschiedlichen körperlichen Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess verstehen
- Grundübungen, Erweiterungen und Steigerungen zu allen Kompetenzen erlernen
- Übungen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten umsetzen
- Trainingsempfehlungen und Intensitäten verstehen
- Stundenbilder kreieren und Schwerpunkte setzen können

## Grundlagen Antara® Basic

Inhalte:

- Kennenlernen neuer Übungen und Übungsvarianten zu den Themen Stabilität, Mobilität, Kraft
- Kennenlernen des Antara®-Konzepts
- Vertiefung von Haltungsaufbau und -korrektur
- Ansteuerung der Stabilisation in verschiedenen Ausgangspositionen
- Erstellung von Stundenbildern

**Voraussetzung:** Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung

DTB Akademie ▶ LG 24912151

16 LE

Annette Gloss, Antara® Team

1. – 2.6.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B,

ÜL-B Reha

V Gymcard 237,- /

regulär 272,-

Ü/V Gymcard 262,- /

regulär 297,- FB 10,-

## Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age Teil 1

Inhalte:

- die acht körperlich-mental Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess
- die aufrechte Haltung als anatomisches Modell
- die Körperhaltung in der Statik und im Training

- der Verlust der Streckkette und deren Einfluss auf das Erscheinungsbild, die Atmung, die Kraftfähigkeit, die Core-Funktion
- mit Muskel-Kraft 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 Übungs-Sequenzen
- Übungen für Atemkraft und Atemraum
- Einsatz von Trainingsgeräten: Gewichte, Stab, Tuch, Stühle, Bälle
- Stundenaufbau im Fokus der 8 Kompetenzen

**Voraussetzung:** Grundlagen Antara® Basic, Rücken-PraxisPur, DTB-Rückenexperte oder eine andere Vorbildung mit Antara®

**Das Buch Körperhaltung – Modernes Rückentraining von Karin Albrecht, Haug Verlag, 2., 3. oder 4. Auflage muss mitgebracht werden.**

DTB Akademie ▶ LG 34113-01 (RTB) 25 LE

Annette Gloss, Antara® Team

30.8. – 1.9.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Bergisch Gladbach

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 300,- / regulär 345,-

Ü/V Gymcard 350,- / regulär 395,- FB 15,-



▶ **Anmeldungen zum Teil 1 beim Rheinischen Turnerbund. Kontakt: Sandra Anders, Tel. 02202 200-324; anders@rtb.de.**

## Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara® Age Teil 2

Inhalte:

- Wiederholung und Vertiefung von Teil 1
- das 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 Zuhause



- unterschiedliche Strategien, um aufzustehen
  - Dehnungen
  - Stundenaufbau und Kursplanung
- Abschluss: Zertifikat Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age.

**Voraussetzung:** Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age, Teil 1

DTB Akademie ▶ LG 24912152 25 LE

Annette Gloss, Antara® Team

29.11. – 1.12.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 300,- / regulär 345,-

Ü/V Gymcard 350,- / regulär 395,- FB 15,-

## DTB-Kursleiter Sturzprävention Stufe 1

**Sturzgefahren im Alltag durch Bewegung vermindern**

Inhalte in Anlehnung an die Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention!

Nachgewiesenermaßen sind gerade ältere Menschen sturzgefährdet aufgrund des Verlusts der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit. Daher kann durch Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Muskeltraining aktiv das Sturzrisiko minimiert werden. Diese Weiterbildung qualifiziert die Teilnehmer zur eigenverantwortlichen und kompetenten Leitung einer Sturzpräventionsgruppe mit älteren Menschen mit moderatem Sturzrisiko.

Inhalte:

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Verhütung von Stürzen,

## DTB-Akademie

### Bewegungsexperte im Alterungsprozess Antara® Age

#### Bewegungsexperte im Alterungsprozess Antara® Age

25 LE

Teil 1

25 LE

Teil 2

16 LE

RückenPraxis Pur oder

16 LE

Antara® Basic (Grundlagen) oder

66 LE

DTB-Rückenexperte oder

Antara® Instructor

#### Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining mit Weiterbildung (insgesamt 120 LE)
- oder ÜL-/Tr-Lizenz (mindestens 120 LE)
- oder gleichwertige professionelle Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Hypertrophietraining im Alter

- Balance-Training: Übungen und Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos
- Multitasking-Training
- Kommunikation mit speziellen Zielgruppen (z.B.: Personen mit Gehhilfen, Personen mit künstlichem Gelenk)
- Alltagsfunktionen trainieren
- Einführung in das Kursmanual *Standfest und Stabil*

Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Sturzprävention, Stufe 1 – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms *Standfest und Stabil* (nur für ÜL mit 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention), das zurzeit nach § 20 SGB V Absatz 1, im Rahmen eines Vereinsangebotes von den Krankenkassen anerkannt ist. Inkl. Kursleitermanual des standardisierten Programms.

**Voraussetzung:** ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

DTB-Akademie ▶ LG 24912030 25 LE  
 Katrin Gleitze  
 12. – 14.4.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

## Fitness und Entspannung ab 50 für Sie und Ihn

In dieser Fortbildung bieten wir die Möglichkeit, Ihr Repertoire an Übungen und Techniken zu erweitern, um Ihre Sportgruppen effektiv zu fördern und Ihnen gleichzeitig Entspannungsmethoden nahezubringen.

### Bereich Fitness

Die Fortbildung bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Sportgruppen mit frischen Ideen zu bereichern mit folgenden Inhalten:

- Grundlagenausdauer mit Kleingeräten
- spielerische Grundlagenausdauer
- Zirkeltraining mit leichten Übungen
- Pilates Grundlagen
- Kraftübungen

### Bereich Entspannung

Neben der Fitness ist die Entspannung ein wichtiger Aspekt. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Sportgruppen Entspannungstechniken näherbringen können. Folgende Entspannungsformen stehen im Programm:

- Qigong
- Yoga Grundlagen
- Wahrnehmungen und Atemübungen
- Übungen aus dem Feldenkrais
- Progressive Muskelentspannung

▶ LG 24210010 15 LE  
 Joachim Kirchoff, Andreas Lukosch  
 2. – 4.7.2024 | Di 10 – Do 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C  
 Ü/V Gymcard 115,- / regulär 230,-

## Seniorenportwoche – Bewegung, Spaß und Erholung 60+

Hier erleben Senioren vier Tage voller Bewegung, Spaß und Erholung im wunderschönen Ambiente der Landesturnschule Oberwerries in Hamm. Auf dem Programm steht ein altersspezifisches Sportangebot, bei dem die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Wir walken, spielen tanzen, entspannen und werden beim Fitnesstraining in der Halle schwitzen.

Unter kompetenter Anleitung lernen Sie neue Fitness- und Gesundheitstrends für die Generation 60 plus kennen und erleben: Sport und Bewegung hält mobil und fit.

Eventuell ist ein Besuch der Waldbühne Hamm-Heessen vorgesehen. Dafür wird eine zusätzliche Umlage erhoben, falls zu diesem Zeitpunkt eine Vorstellung stattfindet.

▶ LG 24925030

Friedel Bachmann, Simone Eggert  
 2. – 6.9.2024 | Mo 12 – Fr 10 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 mit Ü/V 240,-

## Bewegt älter werden im Verein

### Gesundheits- und Breitensportangebote für ältere Turnerinnen

Dieser Lehrgang richtet sich an Übungsleiterinnen und Interessierte, die mit älter werdenden Turnerinnen in verschiedenen Alters- und Leistungsgruppen arbeiten. Die Inhalte dieser Fortbildung werden aus den Bereichen Gesundheit und Fitness für Ältere, Gleichgewichtstraining, Sturzprävention, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, spielerische Umsetzung sportlicher Themen, Einsatz von Alltagsmaterialien sowie aktuelle Trends zusammengestellt. Je nach Witterung setzen wir Ideen und Möglichkeiten im Outdoorbereich um. Dazu gibt es Informationen aus der Verbands- und Vereinspolitik und natürlich sollen auch die Geselligkeit und das Thema der Vereinsbindung nicht zu kurz kommen.

▶ LG 24210020

15 LE  
 Dagmar Möllers  
 18. – 21.11.2024 | Mo 15 – Do 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C  
 Ü/V Gymcard 160,- / regulär 320,-

## Fit zu zweit

### Fit mit und ohne Partner, Hauptsache Bewegung!

Ein variationsreiches Programm zur Gestaltung von Sportstunden für Sie- oder so-plus-Gruppen.

Schwerpunkte sind: Herz-Kreislauf-Training, Kraft, Koordination und Wellness.

▶ LG 24210030

15 LE  
 Simone Becker, Ursula Granzeuer  
 29.11. – 1.12.2024 | Fr 18 – So 13 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C  
 Ü/V Gymcard 115,- / regulär 230,-

## DTB-Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen

Die Anzahl an Demenz erkrankter Menschen wird deutlich ansteigen – sowohl im Wohnumfeld als auch in stationären Einrichtungen. Diese Ausbildung richtet sich an Vereinsübungsleiter und Mitarbeitern von Altenpflegeeinrichtungen, die Menschen mit Demenz zur Bewegung motivieren wollen. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf, das Verhalten und die Gesundheit der Betroffenen. Die Teilnehmer erfahren anhand von Übungsbeispielen, wie die Übungen wirken und wie sie für diese spezielle Zielgruppe vermittelt werden müssen. In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Inhalte:

- in die Erlebniswelt der Demenzkranken einsteigen – einen Zugang finden
- Funktionstraining zur Förderung von Alltagsbewegungen
- Dual-Task-Training, Motorisch-kognitives Kombinationstraining
- ausdauernd aktiv werden
- Koordination und Wahrnehmung trainieren, mit allen Sinnen aktiv
- Tanzen und Schwingen, Musik und Bewegung

Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

**Voraussetzung:** ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

DTB-Akademie ▶ LG 24912280

25 LE  
 Antje Hammes  
 6. – 8.12.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha  
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-



# Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

## Lernen digital – WTB-Webinare



### Webinare

Webinare haben sich als Alternative zu Präsenzlehrgängen bewährt. Aus der Not der Corona-Pandemie geboren, sind sie mittlerweile eine perfekte Ergänzung zu unseren Lehrgängen vor Ort. Flexible Zeitgestaltung, Multimedialität und Interaktivität, Aktualität der Inhalte – all das sind Vorteile unserer Webinare. Für unsere digitalen Angebote haben wir Themen ausgewählt, die sich sehr gut zum Online-Lernen eignen und dies in unterschiedlichen Online-Formaten.

Die Übungsleiter- und Trainer-Webinare verbinden theoretisches Wissen zu spezifischen Themen mit kurzweiligen Praxiseinheiten und bringen Aktuelles aus dem Fitness-/ Gesundheitssport, Kinderturnen und Turnen und Vereinsmanagement zu den Teilnehmern nach Hause.

### Dauer

Die kurzen WTB-Webinare dauern in der Regel 4 Lerneinheiten (LE) á 45 Minuten oder max. 3 Zeitstunden.

### Kosten

mit Gymcard 25,- / ohne Gymcard 30,-

### Lizenzverlängerung

Die Webinare werden zur ÜL-C- und Trainer-C-, und in Teilen, zur ÜL-B-Lizenzverlängerung beim WTB und RTB anerkannt. Maximal 8 digitale Lerneinheiten (LE) können zur Lizenzverlängerung anerkannt werden. Das entspricht 50% der erforderlichen 15 Lerneinheiten zur Verlängerung einer Lizenz beim WTB und RTB.

### Technische Voraussetzungen für die Teilnahme

- stabile Internetverbindung
- Endgerät (Laptop, Tablet, I-Pad, Smartphone, PC).
- Lautsprecher bzw. Kopfhörer (Webcam und Mikrofon werden nicht zwingend benötigt sind aber wünschenswert)

### Weitere digitale Angebote

Neben den Übungsleiter- und Trainer-Webinaren werden auch digitale Ausbildungsteile Moodkurse (siehe Seite 13) zu ausgewählten Themen sowie Stammtische/Treffpunkte angeboten (siehe Seite 67).

### Weitere Informationen / Anmeldung

Weitere Info unter [www.wtb.de/bildung/webinare.html](http://www.wtb.de/bildung/webinare.html). Onlineanmeldung unter <https://events.dtb-gymnet.de/> unter Stichwort/Eventnummer WTB Webinar oder die Lehrgangnummer eingeben.

WTB-Webinare				
Februar	4stretzt #tanz wie du bist	Marcus Schweppe	▶LG 24926110	3.2.24
	Pilates meets propriozeptives Training	Lara Maurermeier	▶LG24926140	17.2.24
	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit Fokus Schulter/Nacken/Kiefer	Christiane Greiner-Maneke	▶LG 24926010	23.2.24
April	Yoga und Anatomie – Fokus Hüfte	Anja Martschinke-Rasky	▶LG 24926020	27.2.24
	Basic Aerobic	Marcus Schweppe	▶LG 24926120	6.4.24
	Leben liebt Bewegung	Dagmar Möllers	▶LG 24926160	15.4.24
Juni	DAYO	Sarah Rose	▶LG 24926030	17.4.24
	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit Fokus Füße/Hüfte	Christiane Greiner-Maneke	▶LG 24926040	23.4.24
	Pilates für eine bessere Haltung	Lara Maurermeier	▶LG 24926150	1.6.24
August	Pila Mix	Andi Goller	▶LG 24926050	5.6.24
	Zucker – die bittersüße Verführung Teil 1	Adriano Valentini	▶LG 24926060	24.8.24
	Zucker – die bittersüße Verführung Teil 2	Adriano Valentini	▶LG 24926070	24.8.24
Oktober	Pilates mit dem Ball	Katharina Harvey	▶LG 24926190	29.8.24
	Salsa Aerobic	Marcus Schweppe	▶LG 24926130	5.10.24
	Yoga und Anatomie – Fokus Schulter-Nacken	Anja Martschinke-Rasky	▶LG 24926080	8.10.24
Dezember	Hula Hoop Workout	Sarah Rose	▶LG 24926090	4.12.24
	Die sanfte Kraft – Yoga & Pilates im Einklang	Steffi Heise	▶LG 24926100	10.12.24

# Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

## Vereinsmanagement



### Vereins- und Übungsleiterstammtische

Bei unseren Stammtischen steht der Informationsaustausch zwischen den Vereinen, Übungsleitern, Trainern und dem Verband an erster Stelle.

Qualifizierte Tutoren und Verbandsvertreter bieten unterschiedliche Themen für Vereinsvorstände, Übungsleiter und Trainer an. Neben einer inhaltlichen Kurzvorstellung und Präsentation des Themas wird in den Stammtischen ausreichend Zeit geboten für Austausch, Diskussion und individuelle Fragen. Die Dauer der Stammtische beträgt ca. zwei Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Online-Anmeldung erfolgt über das Gymnet unter [events.dtb-gymnet.de](http://events.dtb-gymnet.de).

### WTB-Vereinsforum Tag der Vereinsführungskräfte am 20. Februar 2024

#### Trends - Neuigkeiten – Informationen -

#### Austausch Management praktisch

Das Vereinsforum richtet sich speziell an Vereinsverantwortliche und Vereinsführungskräfte.

Zu Beginn der Veranstaltung werden im Markt der Ideen Erfahrungen und Lösungsansätze der Anwesenden gesammelt und im Anschluss allen Teilnehmern präsentiert und zur Verfügung gestellt. Daran schließen sich spannende Workshopthemen an.

Als Plenumsvortrag erwartet Sie das Thema: Sportmanagement in Krisenzeiten: Entscheidungen treffen für eine erfolgreiche Vereinsführung, Referent: Prof. Dr. Oliver Schumann, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement.

### Workshops 2024

#### 1. WTB-Vereinswerkstatt Sportverein 2030

Referent: Florian Klug, WTB

#### 2. VIBSS Workshop Aktuelles aus

Finanzen/Steuern & Recht/Versicherungen

Referent: Dietmar Fischer VIBSS.

#### 3. Sponsoring für Vereine –

vom Konzept bis zur Akquise

Referent: Simon Kottmann, Journalist, Redakteur und PR-Berater, Leiter Kommunikation ASV Hamm-Westfalen

Ein Flyer mit detaillierten Informationen kann ab Dezember 2023 unter [wtb@wtb.de](mailto:wtb@wtb.de) angefordert oder unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) heruntergeladen werden.

DTB-Akademie ▶LG 24916001 8 LE

Stephan Gentes

10.2.2024 | Sa 9 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, Vereinsmanager-C

inkl. Verpflegung und Tagungsgetränke 60,-



Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein internetfähiges Endgerät (mit Ton und Kamera), eine Internetverbindung sowie eine gültige persönliche E-Mail-Adresse.

Die Teilnehmer erhalten nach Meldeschluss einen Link, über den sie sich am angegebenen Tag und zur ausgewiesenen Uhrzeit einwählen können.

Das Angebot wird immer aktualisiert und erweitert. Informationen dazu unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) oder im WTB-Newsletter.

### Saison- oder Jahresheft – gedruckt in die Zukunft?

Für viele Vereine ist das Saison- oder Jahresheft nicht nur ein wichtiger Kommunikationskanal sondern auch eine bedeutende Einnahmequelle. Aber ist es noch zeitgemäß, eine solche Zeitung drucken und verteilen zu lassen? Gibt es Alternativen, die genauso oder besser funktionieren? Die Antwort ist ganz einfach: Das kommt darauf an. Worauf genau, das will Referent Simon Kottmann mit den Stammtischteilnehmern erörtern und praxisnah klären. Dabei werden modellhaft gleichermaßen klassisch gedruckte als auch digitale Lösungen wie etwa EPUB-Dokumente vorgestellt.

►LG 24916010

2 LE

Simon Kottmann

22.2.2024 | Do 18 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### Ehrenamtliche gewinnen, halten und wachsen lassen: Ideen für Deinen Verein

Ehrenamtliche Helfer und Übungsleiter für den Verein zu gewinnen, ist keine leichte Aufgabe. Manchmal bedroht diese Herausforderung gar die Existenz des Vereins. Bei diesem Stammtisch wird das Modell des ehrenamtlichen Lebenszyklus vorgestellt. Das Modell dient dazu, das Thema Ehrenamt systematisch im Verein zu verankern und zeigt Instrumente auf, neue Mitsreiter zu gewinnen sowie vorhandene Ehrenamtliche zu binden. Anhand zahlreicher Praxisbeispiele werden Ideen aufgezeigt, wie im Verein das Thema Ehrenamtsmanagement ausgeführt werden kann. Zudem wird genügend Raum für einen Austausch untereinander gegeben.

►LG 24916020

2 LE

Florian Klug

19.3.2024 | Di 18 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### 30% mehr Mitglieder durch erfolgreiche Kurs- und Campangebote (Teil 1)

In nur 90 Minuten lernen Vereinsvertreter anhand von vielen Praxisbeispielen, wie die Mitgliedergewinnung mit niederschweligen Angeboten für Nichtmitglieder klappt. Das Webinar ist sowohl für Vereine geeignet, die bisher keine Kurse oder Camps anbieten, als auch für jene, die mit diesen Angeboten noch mehr Mitglieder gewinnen möchten.

Inhalte:

- warum Kurse und Camps ideal zur Mitgliedergewinnung sind
- drei einfache Techniken, mit denen Du Kurs- und Campideen findest, die Erfolg versprechen und zu Deinem Verein passen
- welche Fehler Du in der Planung auf jeden Fall vermeiden solltest!
- welche Formate und Konditionen am besten sind, um neue Mitglieder zu gewinnen und bestehende Mitglieder zu halten
- 5 Tipps, um Deine Kurse und Camps erfolgreich zu bewerben
- wie Du deine Kurse und Camps verwaltest, ohne in Arbeit zu versinken

Bonus: Alle Teilnehmende erhalten ein Workbook, um ihr eigenes Konzept aufzustellen.

►LG 24916030

2 LE

Julian Eckmann

16.4.2024 | Di 18 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### 30% mehr Mitglieder durch erfolgreiche Kurs- und Campangebote (Teil 2)

Die Teilnehmenden erarbeiten anhand eines Workbooks, das Konzept für ihr nächstes Camp oder ihren nächsten Kurs. Dabei werden die Teilnehmenden in Kleingruppen aufgeteilt und können sich so gegenseitig unterstützen.

Ablauf des Workshops:

- Auswahl einer Kurs- oder Campidee
- Ablauf- und Übungsleiterplanung
- Auswahl der richtigen Formate und Konditionen
- Festlegung der Werbemaßnahmen
- Vorbereitung des Anmeldemanagements

Bonus: Alle Teilnehmende erhalten ein Workbook, um ihr eigenes Konzept aufzustellen.



►LG 24916040

2 LE

Julian Eckmann

23.4.2024 | Di 18 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### Rechts- und Versicherungsfragen für Jugendbetreuer und Übungsleiter

Aussprüche wie *Jugendbetreuer und Übungsleiter stehen immer mit einem Bein im Gefängnis*, regen immer wieder die Diskussion über Fragen der Rechte, Pflichten und Verantwortung von Jugendbetreuern und Übungsleitern an. Du möchtest aber unbeschwert eine Jugendfahrt oder ein Sportangebot gestalten und leiten? Du möchtest möglichst viel Spaß mit den Angeboten in deinem Verein haben, auch wenn oftmals Diskussionen wie auch Publikationen – vor allem in der Boulevardpresse – Unsicherheiten auslösen, die Jugendbetreuer und Übungsleiter verunsichern, gar belasten? Dann erwirb in diesem Stammtisch das nötige Wissen rund um Rechts- und Versicherungsfragen und dadurch Sicherheit in deinem Tun, um so weiterhin mit Spaß und Elan im Sport aktiv zu bleiben. Wir machen dich dafür fit!

►LG 24916050

2 LE

Dietmar Fischer

16.5.2024 | Do 18 – ca. 20 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### Sportverein 2030 – Vorstellung der WTB-Vereinswerkstatt und des Workbooks SV2030

Das Zukunftsinstitut hat in seiner umfassenden Studie Herausforderungen für die Sportvereine bis zum Jahr 2030 identifiziert und beschrieben. In diesem Stammtisch stehen dabei die Megatrends der Zukunft und deren Einfluss auf den Vereinssport im Mittelpunkt. Konkrete Handlungsfelder werden thematisiert und mit dem Workbook Sportverein2030 und Beratungsangebot der WTB-Vereinswerkstatt ein Leitfaden und Beratungsangebot vorgestellt, mit dem das Projekt Zukunft Schritt für Schritt angegangen werden kann.

►LG 24916060

2 LE

Florian Klug

11.6.2024 | Mi 18 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### Übungsleiter gewinnen und halten: Erfolgstitips für Sportvereine

In diesem Stammtisch erfährst du Praxis-Tipps für die Gewinnung und Bindung Eurer Übungsleiter.

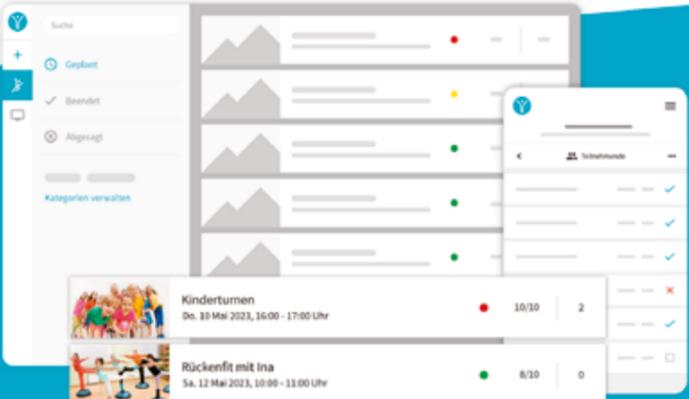
Dabei erhältst du unter anderem Antworten auf folgende Fragen:

- Welche Kanäle funktionieren am besten, um neue



## Das Buchungssystem für WTB-Vereine

Organisiere euren Vereinbetrieb einfach und digital




Jetzt Gutschein einlösen und Yolawo 3 Monate kostenlos testen!



yolawo.de/wtb Code scannen





Übungsleiter anzusprechen?

- Wie überzeugt man mögliche Kandidaten?
- Welche Maßnahmen funktionieren, um neue Übungsleiter langfristig im Verein zu halten?
- Welche Rolle spielt die Höhe der Vergütung?

► LG 24916070

2 LE

Julian Eckmann

13.6.2024 | Do 18 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### Es ist gut, gehört zu werden – wie Vereine das Podcast-Format nutzen können

Wohl kein anderes Medium in Deutschland hat sich in so kurzer Zeit seinen festen Platz in der Medienlandschaft erobert wie der Podcast. Immer mehr hören regelmäßig Podcasts. Es stellt sich also nicht die Frage: Sollten Vereine dieses Medium auch nutzen? Vielmehr müsste es lauten: Können Vereine sich leisten, nicht dabei zu sein? Die gute Meldung lautet: Die technische Umsetzung ist vergleichsweise einfach. Und Themen lassen sich im Vereinsumfeld viele entwickeln. Den Weg von der technischen Vorbereitung bis zur inhaltlichen Umsetzung zeigt Referent Simon Kottmann auf, selbst zwei Jahren erfolgreich mit *Volle Wucht aufs Ohr* auf Sendung.

► LG 24916080

2 LE

Simon Kottmann

5.9.2024 | Do 18 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### Neu im Vorstand deines Turn- und Sportvereins: was nun – was tun?

Eine gute und basisdemokratisch ausgerichtete Vorstandsarbeit in unseren Turn- und Sportvereinen ist eine entscheidende Stellgröße der Vereinsarbeit. Doch gerade wenn neue, oder im Extremfall eben keine neuen, Vorstandsmitglieder gefunden werden sollen stellt sich die Frage, ob die Aufgaben im Vorstand richtig verteilt sind. Der Stammtisch gibt Einblicke in

klassische, moderne, satzungstragende Modelle der Ämterverteilung und wie gegebenenfalls Aufgabebereiche umverteilt oder ausgelagert werden können. Die Fragen, welche Aufgaben Vorstandsämter zu managen haben, welche modernen Aspekte die wichtigen Vorstandsämter entlasten können und attraktiver machen wird thematisiert und diskutiert.

► LG 24916110

2 LE

Marc Fath (Badischer Turner-Bund)

25.9.2024 | Mi 18 – 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

### Aktuelles aus den Bereichen Finanzen/Steuern & Recht/Versicherungen

Immer häufigere und in kürzeren Zeitabständen auftretende Gesetzesänderungen, die sich auch auf die Sportvereine auswirken, machen es einem Vereinsvorstand manchmal schwer, immer auf dem Laufenden zu sein. Bei diesem Stammtisch werden die wichtigsten Gesetzesänderungen der letzten Monate vorgestellt und die Auswirkungen auf den Vereinstag erläutert. Darüber hinaus können Fragen zu den Themen Finanzen & Steuern sowie Recht & Versicherungen aktiv und individuell angebracht werden.

Inhalte:

- Gemeinnützigkeit
- Vereinsbesteuerung
- Vereinsrecht
- Sportversicherung & gesetzliche Unfallversicherung (VBG)

► LG 24916090

2 LE

Dietmar Fischer

21.11.2024 | Do 18 – ca. 20 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

**TOGU**<sup>®</sup>

Deine Marke für Gesundheit und Fitness



www.togu.de

## Dein Partner für mehr Gleichgewicht, Koordination und Faszientraining.

**Jacaranda<sup>®</sup> CD**

**Jacaranda<sup>®</sup>**

**NEU!**

**TOGU<sup>®</sup> Brasil<sup>®</sup>**

**Aero-Step<sup>®</sup> Pro**

**Redondo<sup>®</sup> Ball Mini**  
2 x ca. 14 cm Ø

**TRAINCHAIN<sup>®</sup>**

**NEU!**

**TOGU<sup>®</sup> Jumper<sup>®</sup>**



**Grommes**  
Sanitär Heizung Klima

BESTES HANDWERK  
TRIFFT MODERNE  
WOHNKULTUR

OB KLEIN, GROSS, LUXURIÖS, FUNKTIONAL,  
BARRIEREFREI, ODER AUSGEFALLEN  
- ES WIRD FANTASTISCH.

- 📞 02381 23717
- 🌐 [www.grommes-hamm.de](http://www.grommes-hamm.de)
- 📍 Lange Wende 15 in Hamm



# Kinderturnen



# Lizenzbildungen Kinderturnen

## Vorstufenqualifikationen



### Vorstufenqualifikation

Neuerdings können Absolventen der kompletten (Grund- und Aufbaumodul) ÜL-Assistenten-Ausbildung, des Trainer-Assistenten (auch Tr-C-Helfer) sowie des Zertifikats Kinderturnen das Anerkennungsmodul Basisqualifizierung (E-Learning: 10 LE) belegen und damit die Basisqualifizierung vor einer WTB-Ausbildung auf 1. Lizenzstufe angerechnet bekommen!



### Übungsleiter-Assistenten



eh. Gruppenhelfer

Die ÜL-Assistenten-Ausbildung besteht aus dem Grund- und einem zusätzlich buchbaren Aufbaumodul zwischen denen aus pädagogischen Gründen ca. ein halbes Jahr Praxis als Assistent im Verein liegen sollte. Die Ausbildung wendet sich an Jugendliche zwischen 13 und ca. 16 Jahren, welche die Übungsleiter und Jugendleiter in ihren Vereinen unterstützen wollen. Die Assistenten übernehmen dabei sowohl fachliche, also das Turnen an sich betreffende Aufgaben, als auch überfachliche, wie etwa bei der Mitarbeit in den eigenständigen Jugendabteilungen der Vereine, der Betreuung und Mitorganisation von Freizeitangeboten oder Jugendfahrten.

Als Angebot für möglichst viele Vereine werden immer drei Anmeldungen pro Verein in den Lehrgang aufgenommen. Ab der vierten Anmeldung wird eine Warteliste geführt. In der Regel können durch weitere freie Plätze in der Turnschule die meisten Anmeldungen berücksichtigt werden.

### Übungsleiter-Assistenten (eh. Gruppenhelfer)



#### Aufbaumodul

Der zweite Teil der Assistenten-Ausbildung findet in der Landesturnschule in Oberwerries statt und schließt diese Vorstufenqualifikation ab. Da auf die Inhalte des Grundmoduls aufgebaut wird, ist dieses Voraussetzung für die Teilnahme. Bei ähnlichen Ausbildungen, wie Sporthelfer des LSB oder der Sporthelfer-Ausbildung der Schulen, kann ein Zusatzmodul verlangt werden, das aber zuhause im Verein geleistet werden kann. Informationen dazu im Referat Jugend.

#### Aufbaumodul

► LG 24630041 | 25. – 28.3.2024 oder 35 LE

► LG 24630051 | 24. – 27.10.2024

#### WTJ-Referententeam

Anreise bis 17 Uhr; Abreise 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V 105,-

#### Grundmodule

► LG 24630011 | 22. – 25.3.2024 oder 35 LE

► LG 24630022 | 11. – 14.10.2024 35 LE

#### WTJ-Referententeam

Anreise bis 17 Uhr, Abreise 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V 105,-

► Weitere Grundmodule der Jugenden in den Turn-Gauen stehen zum Redaktionsschluss noch nicht fest und werden im GymNet wie auch im Online-Bildungskalender veröffentlicht.



### Zertifikat Kinderturnen



Die durch das Kinderturnen beabsichtigte motorische Grundlagenförderung gelingt am einfachsten, wenn die Inhalte auf die Zielgruppe abgestimmt sind und methodisch so aufbereitet wurden, dass die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt werden. Darüber hinaus trägt ein gut auf die Gruppe abgestimmter Übungsablauf zu einer entspannten Atmosphäre bei. Das Zertifikat Kinderturnen ist eine Qualifizierung für alle Erwachsene ohne oder mit länger abgelaufener ÜL-Lizenz, die im Verein das Kinderturnen unterstützen. Der Lehrgang beschäftigt sich inhaltlich mit verschiedenen wesentlichen Fragestellungen, die praktisch und modellhaft erprobt werden u.a.: Welche grundlegenden Prinzipien gelten in der Sportmethodik? Wie kann ich bestimmte Fertigkeiten vermitteln? Welche Voraussetzungen müssen meine Kinder vorher dazu erfüllen? Welche Methoden gibt es und zu welchem Ziel kann ich sie einsetzen? Wie bilde ich einen roten Faden über mehrere Wochen? Was muss ich darüber hinaus beachten?

#### Das Zertifikat Kinderturnen besteht aus:

- 1.) E-Learning (5 LE, ab 17.3.2024 – Bearbeitungszeit bis 31.3.2024)
- 2.) Fortbildung Vielfalt erleben - Inklusion im Kinderturnen (LG 24620010, 26. – 28.4.2024)
- 3.) Fortbildung Kinderturnen an Geräten – Turnhits für Kids (LG 24620020, 4. – 5.5.2024)

Zielgruppe: Erwachsene ohne ÜL-Lizenz sowie Personen, deren Kinderturn-Lizenz reaktiviert werden

muss. Absolventen können das Anerkennungsmodul Basisqualifizierung (E-Learning: 10 LE) belegen und damit die Basisqualifizierung vor einer WTB-Ausbildung auf 1. Lizenzstufe angerechnet bekommen.

Zur Buchung bitte nur diesen Lehrgang buchen und nicht die einzelnen Fortbildungen, die zum Zertifikat Kinderturnen gehören.

► LG 24600110 35 LE

#### WTJ-Referenten-Team

ab 17.3.2024

Landesturnschule Oberwerries

Zertifikat und Kinderturn-Lizenz-Reaktivierung

Ü/V Gymcard 210,- / regulär 285,- FB 20,-



SAVE THE DATE



08.-10.11.2024

www.kinderjoyofmoving.de



www.kinderturnen.de

# ÜL-Ausbildungen Kinderturnen

## 1. Lizenzstufe

### Neu: Anerkennungsmodul Basisqualifizierung

Der E-Learning-Baustein, der gemeinsam mit der Vorstufenqualifikation als Basisqualifizierung ÜL-C / Tr-C gilt

Das Anerkennungsmodul Basisqualifizierung richtet sich an Personen, die eine der Vorstufenqualifikationen (Trainer-Assistenten, ÜL-Assistenten Ausbildung oder das Zertifikat Kinderturnen) abgeschlossen haben und mind. 16 Jahre alt sind. Das Anerkennungsmodul findet online im digitalen Lernzentrum des WTB statt und kann am Rechner zuhause absolviert werden. Mit dem E-Learning Baustein können die Teilnehmer ihre Präsenztage vor Ort verringern und das erforderliche Wissen und Inhalte in Heimarbeit selbstständig aneignen und erarbeiten. Zum Absolvieren gehören eine Hospitation in einer Übungsstunde mit schriftlicher Auswertung und die Aneignung von online zur Verfügung gestelltem Basiswissen. Außerdem wird der Wissenstand der Teilnehmer im Anerkennungsmodul online durch verschiedene Fragen (Wissenscheck) überprüft. Mit dem Bestehen ist die Voraussetzung für die Zulassung zu den Aufbauprofilen auf der ersten Lizenzstufe (ÜL-C, Tr-C) erfüllt.

Der Aufwand des Anerkennungsmoduls beträgt ca. 10 LE. Angegeben ist das Startdatum. Die Bearbeitungszeit beträgt max. 21 Tage. Das DTB-Grundlagenbuch ist inklusive. Das Vorgehen bei der Registrierung im digitalen Lernzentrum des WTB ist in der Einladung (ca. 10 Tage vor Start) beschrieben.

▶ LG 24640011 10 LE  
WTJ-Referententeam  
30.1.2024  
21 Tage online  
Mitglieder 30,- / regulär 60,-

▶ LG 24640021 10 LE  
WTJ-Referententeam  
23.11.2024  
21 Tage online  
Mitglieder 30,- / regulär 60,-



### Basisqualifizierung ÜL-/Tr-C

Westfälischer Turnerbund/Westfälische Turnerjugend  
Ausschreibungen Basisqualifizierungen siehe S. 12.  
Auf diese Basisqualifizierung folgt zeitnah das Ausbildungsprofil ÜL-C Kinderturnen, LG 24600001; 1. Folge 1. – 3.3.2024 siehe unten.

▶ LG 24610001 32 LE  
2. – 4.2.2024 | 9. – 11.2.2024  
jeweils Fr 18 – So 13 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
Ü/V Mitglieder 140,- / regulär 280,-

### Übungsleiter-C

#### Kinderturnen (Lizenzprofil)

Diese ÜL-Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter in den Vereinen, die hauptsächlich mit Kindern (Grundschulalter) turnen oder Sport treiben sowie an die Lehrkräfte der Schulen. Die praktische und theoretische Ausbildung erfolgt in allen Teilbereichen des Breiten- und Freizeitsports und umfasst insgesamt mit Basisqualifizierung\* und diesem Aufbauprofil 120 Lerneinheiten.

Im Vordergrund steht der Erwerb von Handlungskompetenz für die ÜL, um ein attraktives und an zeitgemäßen Entwicklungen orientiertes Kinderturnen in den Gruppen zu praktizieren.

Die Ausbildung führt zur Qualifizierung im Sinne des Erlasses Sicherheitsförderung im Schulsport für Lehrkräfte (Quelle: www.schulsport-nrw.de).

Zielgruppe: ÜL, Helfer, Pädagogen oder Interessierte, die mit 5 – 10-jährigen Kindern arbeiten.

Teilnahmevoraussetzung\*: analoge oder digitale Basisqualifizierung (32 LE) bzw. Anerkennungsmodul Basisqualifizierung (10 LE) für Personen mit Vorstufenqualifikation (s.o.).

▶ Teilnahme ab 16 Jahren möglich, Befürwortung durch einen Verein. Lizenzerhalt mit 18 Jahren. Zur Lizenzierung ist ein 9-stündiger Erste-Hilfe-Nachweis erforderlich, der während der Ausbildung nachgereicht werden kann.

▶ LG 24600001 90 LE  
WTJ-Referententeam  
1. – 3.3. | 15. – 17.3. | 12. – 14.4. | 26. – 28.4. | 3. – 5.5. 2024  
Fr 18 – So 13 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
Ü/V Mitglieder 380,- / regulär 760,-

# Fortbildungen Kinderturnen

## Wochenendfortbildungen



Lust auf weitere Infos und Netzwerken?

Folgt uns auf Facebook und Instagram:

facebook.com/wtj.tuju | Instagram.com/wtj.tuju

### Kampfrichter-Ausbildung TGM / TGW

Für Vereine, die im TGM/TGW starten möchten, ist das Stellen eines Kampfrichters mit der Meldung zum Wettkampf obligatorisch. Darüber hinaus kann das Verstehen von Wertungen für die eigene Arbeit direkt genutzt werden.

Die Ausbildung endet mit der Prüfung zum Landeskampfrichter Lizenzstufe B und berechtigt zur Wertung auf Landesebene sowie beim TGW auch auf Bundesebene. Zielgruppe sind also Personen, die als Kampfrichter die Sportart unterstützen möchten. Die angebotenen Disziplinen standen zum Redaktionschluss noch nicht fest und sind der Ausschreibung im Gymnet zu entnehmen.

Hinweis: Bei der Anmeldung die Wunsch-Disziplin mit angeben. Kampfrichter-Schulung zur Lizenzverlängerung siehe unter Tageslehrgänge.

▶ LG 24630010 20 LE  
AK Gruppenwettbewerbe, Bundeskampfrichter  
23. – 25.2.2024 | Fr 18 – So 12 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
Ü/V Mitglieder 60,-

### Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen

#### Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 1

Die Fortbildung soll helfen, sich dem Thema Vielfalt und Inklusion zu nähern und Berührungspunkte abzubauen. Es werden Ideen und Konzepte vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Eure Turnstunden bekommen eine gute Mischung von Angeboten und Anforderungen, die es zu einem Erlebnis für alle Kinder machen.

Kinder mit und ohne Handicap, Verhaltensauffälligkeiten und verschiedene Kulturkreise kommen gemeinsam zum Turnen in die Halle. Gemeinsam können Kinder unterschiedliche Bewegungsangebote nutzen. Vielfältige Angebote von Tanzen, Turnen, Singen und Spielen machen die Turnstunden zu einem wunderschönen Erlebnis für alle Kinder.

Zertifikatsteilnehmer buchen das Zertifikat Kinderturnen (LG 24600110).

▶ LG 24620010 16 LE  
Jana Grote, Melina Braun

26. – 28.4.2024 | Fr 18 – So 12.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, ÜL-B (Reha in Klärung), Zertifikat Kitu Teil 1

Ü/V Gymcard 115,- / regulär 172,-

FB 15,-

### Kinderturnen an Geräten – Turnhits für Kids

#### Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 2

Kinderturnen an Geräten macht Spaß! Wie ich das in meiner Kinderturngruppe anfangen und umsetzen kann, darum soll es in diesem Lehrgang gehen. Wir werden die einfachen turnerischen Elemente methodisch erarbeiten, entsprechende Hilfen und Hilfestellungen ausprobieren und Tipps und Tricks zur spielerischen Vermittlung verraten: Am Boden vom Purzelbaum zur Rolle vorwärts, vom Zappelhandstand zum Rad sowie Balken, Barren, Reck und Sprung. Die Schulung von Grundfertigkeiten, kleine Spiele und Entspannung zur Abrundung der Turnstunde werden dabei natürlich auch nicht fehlen.

Grundsätzlich werden wir uns mit den klassischen Turngeräten beschäftigen. Daneben wird es aber auch ausreichend Platz für spontane Fragen und Wünsche geben. Zielgruppe: ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, Fachkräfte im Ganztage und Zertifikatsteilnehmende, die mit 5 – 11-jährigen Kindern arbeiten.

Zertifikatsteilnehmende buchen das Zertifikat Kinderturnen (LG 24600110).





► LG 24620020 15 LE  
**Simone Kampmeier, Sina Seibt**  
 4. – 5.5.2024  
 Sa 10 – So 12.30 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Zertifikat Kitu Teil 2  
 Ü/V Gymcard 82,- / regulär 123,- FB 10,-

### Fit & Smart 4 Kids

Das Thema funktionelles Training begleitet uns durch das ganze Wochenende. Welche Bedeutung hat dies im Kinderturnen und wie kann ich es kindgerecht umsetzen?

Funktionelles Training ist von großer Bedeutung für die motorische Entwicklung von Kindern, es verbessert die Bewegungsqualität und Koordination. Es fördert die Prävention von Verletzungen und Haltungsschäden und steigert die Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag. Wir bereiten ein starkes Fundament im Eltern-Kind-Turnen und stärken dies im Kindergarten- und im Schulalter.

In den Praxiseinheiten werden wir Elemente der Psychomotorik, koordinative Übungen und vielfältige Spielideen angehen. Mit Ideen zur vollständigen Stundenplanung runden wir den Inhalt ab. Desweiteren besprechen wir die Organisation der Turngrup-

pen: wie gehen wir mit Wartezeiten um, wie binden wir Eltern ein – oder auch nicht?! Hierbei geben wir einen Überblick über die kindliche Entwicklung bis zum 10. Lebensjahr und zeigen passende Übungen für alle Altersstufen. Außerdem berücksichtigen wir die aktuellen Lebensbedingungen in Hinblick auf Bewegungsmöglichkeiten und Medienkonsum.

► LG 24620030 15 LE  
**Simone Kampmeier, Anika Dresp, Marcus Dresp**  
 29. – 30.6.2024 | Sa 10 – So 12.30 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 Ü/V Gymcard 82,- / regulär 123,- FB 10,-

### DTB-Kursleiter Kids in Action

das Fitness-Programm für Kinder im Alter von 6 – 10 bzw. 11 – 13 Jahre

Spannende, schnell nachvollziehbare Choreografien zu fetziger Musik und spielerisches Workout sind Inhalte dieses Fitness-Programms für Kinder. Kids in Action holt das Fitness-Studio in die Turnhalle, egal ob im Verein oder in der Schule.

Der Wandel im Kinderalltag stellt Vereine, Lehrkräfte und AG-Leitende vor neue Herausforderungen. Durch welche Angebote können wir Kinder und Jugendliche zum Bewegen motivieren bzw. in den Vereinen halten? Die jüngsten Erhebungen der WHO bezüglich des Bewegungsmangels und seine negativen Auswirkungen auf die gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder sind alarmierend.

Die Stundenbilder von Kids in Action stellen eine sinnvolle und attraktive Möglichkeit dar, körperliche Anstrengung durch ein spaßvolles Erleben positiv zu konditionieren. Sie dienen der vielseitigen Entwicklung und Festigung koordinativer, konditioneller und mentaler Grundlagen.

Inhalte:

- Definition Fitness
- Trainingslehre: wichtigste Grundlagen für Kinder-Fitness-Angebote



- Musiktheorie: Auswahl, Analyse, Choreografie-Aufbau, Wirkung
- Bedeutung des Fitness-Trainings in Bezug auf Neuroplastizität und Psyche
- Erkennen der häufigsten Defizite und Schwerpunktformulierung für Trainingsinhalte
- Praxisbeispiele Kurz-Choreografien, Erlernen von Aerobic-Grundschriften
- Rhythmuschulung (Body-Perkussion, Stomping)
- Fitness-Spiele
- Intervall-Training
- Circuit: die Kinder-Mucki-Bude, Vorstellung des DTJ-Programms Fit wie ein Turnschuh
- die bewegte Pause; Bewegungseinheiten zur Förderung der Konzentration und Hemisphärensynchronisation

Das eingesetzte Material ist in der Regel in der Grundausrüstung von Turnhallen vorhanden. Darüber hinaus werden Alltagsgegenstände und kostengünstige Dinge verwendet, die wenig Lagerplatz benötigen.

**Voraussetzungen:** ÜL-C Kinderturnen, Tr-C Fitness und Gesundheit, Tr-C Fitness-Aerobic, Tr-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz, Lehrkräfte, Erzieher oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

DTB-Akademie ► LG 24911120 25 LE  
**Kirsten Riedel**  
 23. – 25.8.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, Tr-C Breitensport  
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-  
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

### Eltern-Kind-Turnen

Wie strukturiere ich meine Turnstunde beim Eltern-Kind-Turnen?

Da die Forschung gezeigt hat, dass gerade möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen wichtig für die kindliche Entwicklung sind, wollen immer mehr Eltern heute ihre Kinder gut fördern und kommen deshalb schon mit den Kleinsten zum Eltern-Kind Turnen. Wir werden in diesem Lehrgang viele verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, was Kinder und Erwachsene gemeinsam machen können. Ein Schwerpunkt liegt auch im Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden untereinander. Sowohl die alten Hasen als auch Übungsleiter,

die neu im Eltern-Kind-Turnen tätig sein wollen, sind herzlich willkommen.

Zielgruppe: ÜL, ÜL-Assistenten, Erzieher, Fachkräfte, Pädagogen und Interessierte, die mit Eltern-Kind-Gruppen arbeiten.

► LG 24620040 15 LE  
**Nicole Droletz und Nicole Zimmermann**  
 8. – 10.11.2024 | Fr 18 – So 12.30 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C, BiKuV  
 Ü/V Gymcard 115,- / regulär 172,- FB 15,-

### Das richtige Spiel zur richtigen Zeit

Die Teilnehmenden bekommen Spiele als gezielte Hilfsmittel an die Hand, um ihre Sportstunden geschickt zu lenken.

Ob Spiele zur Förderung der sozial-emotionalen Fähigkeiten, Icebreakerspiele, Spiele zum Aggressionsabbau und Dampf ablassen, herausfordernde Kooperationsspiele, pfliffige Gruppeneinteilungsspiele oder Körperwahrnehmungsspiele - je größer das eigene Repertoire an Bewegungsspielen desto gezielter kann die Sportstunde gestaltet werden.

In der praktischen Präsentation unterschiedlicher Methoden werden u.a. folgende Fragen bearbeitet: *Welches Spiel ist ab einem bestimmten Alter sinnvoll? Wie kann ich die Kinder motivieren? Wie kann ich Kinder stark machen und ihr Selbstvertrauen stärken? Wie kann ich den Gruppenzusammenhalt entwickeln?* In diesem Kurs wird das Repertoire an Spielen der Teilnehmenden durch viele praktische Spielideen erweitert und mit schnell umsetzbaren Varianten ergänzt. Garantie für eine Menge Spaß und Teamgeist. Zielgruppe: ÜL, ÜL-Assistenten, Interessierte, Erzieher, Fachkräfte im Ganztage, Pädagogen, die mit 6 – 12-jährigen Kindern arbeiten (möchten).

► LG 24620050 15 LE  
**Sybille Bierögel und Barbara Neumann**  
 22. – 24.11.2024 | Fr 18 – So 12.30 Uhr  
 Landesturnschule Oberwerries  
 ÜL-C  
 Ü/V Gymcard 115,- / regulär 172,- FB 15,-



Lust auf weitere Infos und Netzwerken?

Folgt uns auf Facebook und Instagram:

facebook.com/wtj.tuju | Instagram.com/wtj.tuju

# Fortbildungen Kinderturnen

## Tagesfortbildungen

### Kampfrichter-Schulung zur Verlängerung KaRi B

Neuerungen und Änderungen sowie fachübergreifende Fragen.

► LG 24630210 8 LE  
 AK Gruppenwettbewerbe, Bundeskampfrichter  
 Kampfrichter TGM / TGW mit Lizenzstufe B  
 24.2.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
 KaRi B-Lizenz TGM/TGW  
 Landesturnschule Oberwerries  
 V 12,-

### Fitte Kids

Schlechte Fitness resultiert aus mangelnder Bewegung. Das ist durch die Jahre mit Corona, in denen die Bewegung bei den meisten Kindern eingeschränkt war, wieder sehr deutlich geworden und viele Kinder haben noch einiges aufzuholen. Deshalb bietet dieser Fortbildungstag eine bunte Mischung an praxiserprobten Spiel- und Bewegungsanregungen für eine vielfältige Förderung drinnen und draußen. Wir lassen die Socken qualmen, die Muskeln spielen und die Synapsen im Gehirn fleißig funken. Das geht mal mit oder auch ohne verschiedenste Materialien und Geräte. Altersempfehlung für Kinder von 5 bis 10 Jahren.

► LG 24620220 8 LE  
 Diana Reisner-Sass  
 9.3.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
 Warstein, Bergenthalhalle  
 ÜL-C  
 Gymcard 40,- / regulär 60,- FB 5,-

### Spielen macht erfinderisch

Viele kreative Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten

Abwechslungsreiche Spiele machen Kindern Spaß und wecken ihre Bewegungsfreude und ihren Ideenreichtum. Es werden Spiele mit unterschiedlichen Materialien und Kleingeräten vorgestellt, die ohne große Vorbereitung umzusetzen sind. Sie erhalten zahlreiche Impulse und vielfältige Spiel- und Entdeckungsmöglichkeiten mit Alltagsmaterialien: Turnen

mit Pappdeckeln, Poolnudelkonfetti oder Zollstöcken wecken die Kreativität und Einfallsreichtum der Kinder. Es werden den Teilnehmenden Methoden und Wege aufgezeigt, wie sie die gesamte Körperkoordination, Kreativität und Selbständigkeit der Kinder fördern und fordern können. Altersempfehlung für Kinder von 4 bis 10 Jahren.

► LG 24620230 8 LE  
 Sybille Bierögel  
 9.3.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
 Bad Sassendorf (INI-Turnhalle)  
 ÜL-C, ÜL-B  
 Gymcard 40,- / regulär 60,- FB 5,-

### Eltern-fordern Kinder fördern!

Förderung unserer Kleinsten mit Eltern ... wie kann ich das im Eltern-Kind-Turnen umsetzen?!

In diesem Tageslehrgang möchte ich Euch Möglichkeiten aufzeigen, wie Ihr Eltern mitbegeistern könnt, sich mit Ihren Kindern zu bewegen.

Neben Sing-, Kreis- und Krabbelspielen werden wir eine Themenstunde bearbeiten. Vermittlung von möglichen Strukturen, Tipps sowie Zeit für Fragen, die Euch beschäftigen und der Spaß an Bewegung und Förderung sowie der Austausch mit allen Teilnehmenden untereinander, stehen an diesem Tag ganz klar im Vordergrund!

Interesse geweckt? Dann melde Dich an!

► LG 24620210 8 LE  
 Nicole Zimmermann  
 28.4.2024 | So 10 – 17 Uhr  
 Lünen  
 ÜL-C  
 Gymcard 40,- / regulär 60,- FB 5,-

### Weiterer Tageslehrgang zum Eltern-Kind-Turnen in Planung

Genauere Inhalte, Datum und Kosten werden online veröffentlicht unter <https://events.dtb-gymnet.de>. Unter Stichwort/Eventnummer die LG-Nummer eingeben.

► LG 24620250 8 LE  
 Drörschede



### Phantasievolles Kinderturnen

Phantasievolle Bewegungsstunden begeistern Kinder und regen sie intensiv zur Bewegung an. Geschichten und Figuren, die sich auf die Erlebniswelt der Kinder beziehen, ihnen auch Freiraum für eigene Ideen und gemeinschaftliches Erleben in der Gruppe ermöglichen, ist das Grundgerüst einer motivierenden Bewegungseinheit. In diesem Seminar werden abwechslungsreiche Turnstunden vorgestellt, die viele Sinne ansprechen, den ganzkörperlichen Einsatz und die koordinativen Fähigkeiten der Kinder spielerisch fördern.

► LG 24620240 8 LE  
 Sybille Bierögel  
 28.9.2024 | Sa 10 – 17 Uhr  
 Bad Sassendorf (INI-Turnhalle)  
 ÜL-C  
 Gymcard 40,- / regulär 60,- FB 5,-





**Hol' dir die neue Kinderturn-App!**

- Stundenbilder
- Austauschforum
- Übungen
- Gruppenverwaltung
- Stundenplanung

und vieles mehr!

Google Play Download:



App Store Download:



[www.kitco-app.de](http://www.kitco-app.de)



# Kinderturnen

## Kinder- und Jugend-Freizeiten

### Kinder und Jugend-Freizeiten

Das gesamte Freizeitprogramm der Westfälischen Turnerjugend ist zum Redaktionsschluss zum Teil noch in der Vorbereitung. Interessierte Vereine, Übungsleiter, Jugendliche und Kinder können sich gerne in der WTB-Geschäftsstelle, Referat Jugend, informieren.

### Zeltlager Oberwerries

#### Unser Angebot für Kinder- und Jugendgruppen

Das Zeltlager kann von Juni bis Mitte September für Freizeiten gebucht werden. Anfragen zu freien Zeiten und den Kosten richten Sie bitte an das Turnschulmanagement: Stefanie Kruse oder Wendy Daelmann, Tel. 02388 3000021; kruse@wtb.de.

Auf dem Gelände der Landesturnschule Oberwerries stehen Zelte mit Holzfußboden (ca. 110 Kinder), Betreuerhäuser (ca. 15 Betreuer) mit Betten sowie ein Essenzelt und ein Sozialgebäude mit sanitären Anlagen und Spülküche zur Verfügung.

Auf dem Gelände kann man sportliche Aktivitäten wie Spiele und Bootfahren anbieten. Eine Sporthalle kann abhängig von der Belegung dazu gebucht werden. Das bietet das nähere Umfeld: Erlebnisbad Maximare, Maximilianpark, Waldbühne Heessen, Hindu-Tempel Uentrop, Lippefähre Lupia, Wasserskianlage

usw. Die ausgeschriebenen Fahrradrouten Römeroute, Lippe-Radweg, Wese-Radweg sowie die 1000-Schlösser-Route sind direkt angeschlossen.

### WTJ-Freizeiten

In den Sommerferien haben Kinder zwischen 8 und 12 Jahren die Möglichkeit, ihre Ferien im Zeltlager Oberwerries zu verbringen. In den ersten und letzten zwei Wochen der Ferien werden zwei Freizeiten mit eingesetzten Betreuerteams durchgeführt.

Spiel, Spaß, Spannung sowie das Erleben von Natur und Umwelt stehen im Vordergrund der Angebote im Sport, Turnen, Rad fahren, Boot fahren, Basteln und Werken!

#### 1. Dekade

▶ LG 24650040

[www.spass-im-zow.de](http://www.spass-im-zow.de)

Chantal Stahlschmidt / Meik Afholderbach

Team Siegerland

11. – 24.7.2024

Landesturnschule Oberwerries – Zeltlager

Ü/V 260,-

#### 2. Dekade

▶ LG 24650050

27.7. – 1.8.2024

In dieser Zeit steht das Zeltlager für Vereins-, Kinder- und Jugendgruppen mit eigener Leitung und Programmgestaltung zur Verfügung. Nähere Informationen in der Geschäftsstelle des WTB | Stefanie Kruse, Tel 02388 3000021 | kruse@wtb.de

#### 3. Dekade

▶ LG 24650060

<http://homepage.zeltlager-ow.de>

Martin Heep, Drostestraße 12, 48157 Münster

3. – 16.8.2024

Landesturnschule Oberwerries – Zeltlager

Ü/V 260,-

### Skifreizeit der Westfälischen Turnerjugend

Zielgruppe: 13 – 18-Jährige

Ski alpin, Snowboarden, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, auf glatter und auf buckeliger Piste. Es ist für jeden was dabei. Sport, Spiel und Spaß runden das Programm ab. Nähere Informationen zur Freizeit werden im Internet <https://wtj.wtb.de> und im Westfalenturner veröffentlicht oder können im Referat Jugend angefordert werden.

▶ LG 24650010

Ernst Mackel

23. – 30.3.2024

Ahrntal in Südtirol / St. Jakob - Skigebiet Klausberg

Weitere Informationen unter <https://wtj.wtb.de/>

### Informationen und Anmeldungen

Westfälischer Turnerbund, Referat Jugend

Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm

Telefon 02388 300000

Telefax 02388 3000045

E-Mail [wtj@wtb.de](mailto:wtj@wtb.de)

[www.wtj.wtb.de](http://www.wtj.wtb.de)

Online-Suche und -Anmeldung im Gymnet:

[events.dtb-gymnet.de](https://events.dtb-gymnet.de)

Maßnahmen der WTJ:

bei Stichwort/Eventnummer 246 eingeben



Lust auf weitere Infos und Netzwerken?

Folgt uns auf Facebook und Instagram:



SAVE THE DATE

Fachtagung  
Kinderturnen

21.-22.9.2024

Landesturnschule Oberwerries, Hamm

Fit von Anfang an -  
Kinderturnen in Kita, Schule  
und Verein



Wir lieben Events.



# Turnen



# Turnen

## Lizenzbildungen

### Trainer-C-Assistentenausbildung

#### Vorstufenqualifikation

Mit dieser Ausbildung wenden wir uns an Jugendliche (Mindestalter 13 Jahre, Höchstalter 18 Jahre), die im Leistungssportbereich ihres Fachgebietes tätig werden wollen. Die Ausbildung ist eine Vorstufe zur Trainer-C-Ausbildung des WTB und umfasst insgesamt 60 LE. Über theoretische und sportpraktische Ausbildungsinhalte sollen die Teilnehmer u.a. etwas über die Ziele und Inhalte des Leistungssports und deren Umsetzung erfahren. Sie sollen methodisch und didaktisch auf die Erarbeitung und Durchführung spezieller Aspekte des Leistungstrainings vorbereitet werden. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer u. a. etwas über den Aufbau und die Aufgaben des Sportvereins. 15 LE werden auf eine zukünftige Trainer-C-Ausbildung angerechnet. Zielgruppe sind aktuelle und ehemalige Leistungssportler

► LG 24400411 60 LE

Ira Lieber, Armin Schewe

1. Folge: 30.8. – 1.9.2024 | 2. Folge: 27. – 29.9.2024

3. Folge: 25. – 27.10.2024 | 4. Folge: 1. – 3.11.2024

Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 270,- / regulär 270,-

### Trainer-C Ausbildung

#### Gerätturnen weiblich/männlich, Leistungssport

Die Ausbildung zum Trainer-C umfasst insgesamt 120 LE. Die Ausbildung richtet sich nach den Ausbildungsplänen und -richtlinien des DOSB, DTB, LSB und WTB. Nach 60 LE der allgemeinen Ausbildung absolvieren die Teilnehmer den fachspezifischen Teil (60 LE), der in erster Linie fachpraktisch ausgerichtet ist. Das erfolgreiche Absolvieren des E-Learning-Moduls des WTB (Anerkennungsmodul Basisqualifizierung) kann auf den theoretischen Teil der Trainer-C-Ausbildung angerechnet werden, ist aber keine Voraussetzung. Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Teilnehmer, die aus dem Leistungssport Gerätturnen kommen und dort aktiv werden wollen. Zielgruppe sind aktive und ehemalige Leistungssportler. Im Bereich Gerätturnen erfolgt die Zulassung zur Ausbildung erst nach Rücksprache mit dem TK-Vorsitzenden Gerätturnen, Karsten Struck, der dem WTB die Teilnehmer meldet.

► LG 24400111 120 LE

Armin Schewe

Allgemeiner Teil

1. Folge: 19. – 21.1.2024 | 2. Folge: 2. – 4.2.2024

3. Folge: 23. – 25.2.2024 | 4. Folge: 8. – 10.3.2024

Fachspezifischer Teil: 23. – 28.3.2024

Folgen 1 – 4 Allgemeiner Teil | Fr 18 – So 13 Uhr / 15 LE

Fachspezifischer Teil | Sa 10 – Do 17 Uhr / 60 LE

Folgen 1. – 4. Landesturnschule Oberwerries, fachspezifischer Teil in Dortmund

Ü/V Mitglieder 560,- / regulär 1.120,-

### Umschreibungslehrgang

#### F-ÜL-Lizenz Gerätturnen in Tr-C-Lizenz Gerätturnen

Dieser Lehrgang soll ambitionierte Fachübungsleiter weiter qualifizieren und einen Einstieg zur Arbeit im leistungsorientierten Gerätturnen erleichtern. Der Lehrgang umfasst theoretische und praktische Unterrichtseinheiten und dient auch zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz Gerätturnen.

► LG 24400711 15 LE

Armin Schewe

13. – 15.12.2024 | Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

F-ÜL GT, Tr-C GT

Ü/V Mitglieder 115,- / regulär 230,-



### DTB-Basisschein I Trampolinturnen

#### für Übungsleiter und Sportlehrkräfte

Erwerb des DTB-Basisscheins Trampolin I und Qualifikationsnachweis für Sportlehrkräfte I nach den Richtlinien des DTB. Geräteaufbau und -abbau; Sicherheitsbestimmungen, Gewöhnungsübungen; Methodik der Grundsprünge ohne Hilfeleistung; Spielformen; Grundtechniken der Hilfeleistung.

Die Stufe I ist Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang DTB-Basisschein II.

**Voraussetzung:** Vollendung des 14. Lebensjahres. Gesundheitliche Voraussetzung für praktische Übungen auf dem Trampolin zwingend erforderlich. Trampolinspezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zielgruppe: Übungsleiter, Interessierte ohne trampolinspezifische Vorkenntnisse.

► LG 24440010 15 LE

Miriam Tapaße

26. – 28.1.2024 | Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 120,- / regulär 240,-

### DTB-Basisschein II Trampolinturnen

#### für Übungsleiter und Sportlehrkräfte

Auffrischung DTB-Basisschein I; Grundtechniken der Hilfeleistung; Methodik der Sprünge mit Hilfeleistung (Rücken- und Bauchsprünge, Salto vorwärts und rückwärts, Barani), Spielformen. Theoretische Inhalte: Verband, Wettkampfwesen, Pädagogik, Trainingslehre.

Der Lehrgang schließt mit der Überprüfung der praktischen Fähigkeiten der Teilnehmer ab.

**Voraussetzung:** Vollendung des 14. Lebensjahres, Teilnahme am Basisschein I. Gesundheitliche Voraussetzungen für praktische Übungen auf dem Trampolin zwingend erforderlich. Zielgruppe: Übungsleiter, Sportlehrer, Erzieher, Interessierte, die die erforderlichen Voraussetzungen erfüllen.

► LG 24440020 15 LE

Miriam Tapaße

9. – 11.2.2024 | Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 120,- / regulär 240,-



# Turnen

## Fortbildungen

### Trainer-C-Fortbildung

#### fachübergreifend

Der Fortbildungslehrgang dient zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz. Neben den theoretischen werden auch sportpraktische, überfachliche Inhalte vermittelt. Mit diesem Lehrgang sprechen wir die Trainer-C-Lizenzinhaber der Fachgebiete Gerätturnen Männer/Frauen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen an. Dementsprechend sind die Lehrgangsinhalte fachübergreifend konzipiert. Zielgruppe sind Tr-C-Lizenzinhaber.

► LG 24400511 15 LE  
Armin Schewe  
22. – 24.11.2024 | Fr 18 – So 13 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
Tr-C GT, Tr-C RSG, Tr-C Tramp  
Ü/V Mitglieder 115,- / regulär 230,-

### Airtrack

#### Einsatz und Trainingsmöglichkeiten

Informationen, Einsatz- und Trainingsmöglichkeiten mit dem Sportgerät Airtrack zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires vom breiten- bis zum leistungssportlichen Turnen.

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Interessierte im Bereich Gerätturnen, Trampolinturnen

► LG 24400611 10 LE  
Armin Schewe  
15.6.2024 | Sa 9 – 18 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
Tr-C GT, F-ÜL GT, Tr-C Tramp  
V Mitglieder 55,- / regulär 110,-

## GERÄTTURNEN

### Lizenzverlängerung Tr-C

#### Gerätturnen männlich

Erwärmungsmodul, Handstandmodul, akrobatische Elemente (Flick-Flack, Überschlag), Seitpferd/Turnpizl (Kreisflanken), Ringe, Barren, Beck (Grundschwünge). Zielgruppe: Trainer der 1. und 2. Lizenzstufe, Interessierte.

► LG 24430010 6 LE  
Sascha Woltering, Hermann von Wulfen  
13.1.2024 | Sa 15 – 18 Uhr  
Mettingen  
Tr-C GT  
V Mitglieder 40,- / regulär 80,-

### Kampfrichterlehrgang

#### Gerätturnen weiblich - Lizenzart B

Fortbildung für WTB-Kampfrichter im Gerätturnen weiblich mit der Lizenzart B (Pflichtfortbildung gemäß WTB-Kampfrichterordnung). Inhalte: Code de Pointage 2022 – 2024 sowie das Nationale Wettkampfprogramm des DTB Kür modifiziert. Zielgruppe: Kampfrichter mit gültiger Lizenz (Lizenzart B), nur WTB-Mitglieder.

Voraussetzung: Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz (Lizenzart B)

► LG 24420150  
Karsten Struck, WTB-Referententeam  
20.1.2024 | Sa 9 – 16 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries

### Kampfrichterlehrgang

#### Gerätturnen weiblich – Lizenzart FIG und A

Fortbildung für WTB-Kampfrichter im Gerätturnen weiblich mit der Lizenzart FIG, A\* und A (Pflichtfortbildung gemäß WTB-Kampfrichterordnung). Inhalte: Code de Pointage 2022 – 2024 sowie das Nationale Wettkampfprogramm des DTB Kür modifiziert.

Zielgruppe: Kampfrichter mit gültiger Lizenz (Lizenzart A), nur WTB-Mitglieder.

Voraussetzung: Kampfrichter mit gültiger Lizenz (Lizenzart A)

► LG 24420160  
Karsten Struck, WTB-Referententeam  
16. – 17.2.2024 | Fr 17 – Sa 16 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries

### Kampfrichterlehrgang

#### Gerätturnen weiblich – Lizenzart B

Fortbildung für WTB-Kampfrichter im Gerätturnen weiblich mit der Lizenzart B (Pflichtfortbildung gemäß WTB-Kampfrichterordnung). Inhalte: Code de Pointage 2022 – 2024 sowie das Nationale Wettkampfprogramm des DTB Kür modifiziert. Zielgruppe: Kampfrichter mit gültiger Lizenz (Lizenzart B), nur WTB-Mitglieder.

Voraussetzung: Kampfrichter mit gültiger Lizenz (Lizenzart B)

► LG 24420170  
Karsten Struck, WTB-Referententeam  
18.2.2024 | So 9 – 16 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries

### Kampfrichterlehrgang

#### Gerätturnen weiblich – Lizenzart A und B

Jahresfortbildung für WTB-Kampfrichter; Schwerpunkt DTB-Pflichtprogramm AK 7 bis 11 – leistungsorientiert. Bei erfolgreicher Teilnahme ist ein Einsatz im leistungsorientierten Nachwuchsprogramm ab WTB-Ebene möglich.

Zielgruppe: Kampfrichter mit gültiger Lizenz (Lizenzart B), nur WTB-Mitglieder.

Voraussetzung: Teilnahmevoraussetzungen gemäß WTB-Kampfrichterordnung, Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz (min. Kategorie B)

► LG 24420130  
Karsten Struck, WTB-Referententeam  
2.3.2024 | Sa 9 – 17 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries



### Lizenzverlängerung Tr-C

#### Gerätturnen weiblich

Wertungsvorschriften Gerätturnen weiblich. Im Rahmen der Fortbildung werden allgemeine und gerätespezifische Sachverhalte hinsichtlich der aktuellen Wertungsvorschriften (Code de Pointage 2022 – 2024 sowie nationale Wettkampfprogramme) behandelt. Ausblick Code de Pointage 2025 bis 2028 mit Auswirkungen auf die nationalen Wettkampfprogramme.

Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter im Gerätturnen weiblich.

Voraussetzung: Trainer und Übungsleiter, die im wettkampforientierten Gerätturnen weiblich arbeiten (Code de Pointage, DTB-Pflichtprogramm leistungsorientiert AK 7 bis 11, DTB Wettkampfprogramm Kür modifiziert)

► LG 24420140 8 LE  
Karsten Struck  
31.8.2024 | Sa 9 – 16 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
Tr-C GT  
V Mitglieder 55,- / regulär 110,-

### Lizenzverlängerung Tr-C

#### Gerätturnen weiblich

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den aktuellen Erfordernissen, Grundagentraining und Behandlung von Fragen aus dem Teilnehmerkreis.

Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter im Gerätturnen weiblich.

► LG 24420110 10 LE  
Beatrix Glagow  
26.10.2024 | Sa 9 – 18 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
Tr-C GT  
V Mitglieder 55,- / regulär 110,-

## RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

### Trainerfortbildung

Lehrgangsinhalte: Ballett/Erwärmungsprogramm. Grundagentraining mit und ohne Handgerät; Technik und Methodik einzelner Elemente und Verbindungen; Artistik. Aktuelle Themen aus dem Wettkampfwesen. Die Fortbildung dient zur C-Lizenz-Verlängerung.

Zielgruppe: WTB-Trainer.

Voraussetzung: Trainerlizenz B, C und C-Anwärter

► LG 24430010 8 LE  
Lili Atanasova  
Tr-C RSG  
N.N. Termin und Ort werden im Online-Bildungskalender 2024 des WTB veröffentlicht  
ohne V Mitglieder 40,- / regulär 80,-

### Trainerfortbildung

Lehrgangsinhalte: Ballett/Erwärmungsprogramm. Grundlagentraining mit und ohne Handgerät; Technik und Methodik einzelner Elemente und Verbindungen; Artistik. Aktuelle Themen aus dem Wettkampfwesen. Die Fortbildung dient zur C-Lizenz-Verlängerung. Zielgruppe: WTB-Trainer.

Voraussetzung: Trainerlizenz B, C und C-Anwärter

► LG 24430020 8 LE  
Lili Atanasova  
N.N. Termin und Ort werden im Online-Bildungskalender 2024 des WTB veröffentlicht  
Tr-C RSG  
ohne V Mitglieder 40,- / regulär 80,-

### Kampfrichter-Fortbildung B-Lizenz

Lehrgangsinhalte: Wertungsvorschriften 2024: Änderungen und Neuerungen der internationalen Wertungsvorschriften (Code de Pointage) und deren Auswirkungen auf die nationalen Wettkämpfe, Werten anhand von Videobeispielen in der Halle.

Zielgruppe: nur WTB-Kampfrichter mit Lizenz, fester Teilnehmerkreis, Einladungslehrgang.

Voraussetzungen: Kampfrichter-Brevet A, B oder B-Anwärter

► LG 24430110  
Swetlana Dehn  
N.N. Termin und Ort werden im Online-Bildungskalender 2024 des WTB veröffentlicht  
ohne V Mitglieder 40,- / regulär 80,-

### Kampfrichter-Fortbildung B-Lizenz

Lehrgangsinhalte: Wertungsvorschriften 2024: Änderungen und Neuerungen der internationalen Wertungsvorschriften (Code de Pointage) und deren Auswirkungen auf die nationalen Wettkämpfe. Werten anhand von Videobeispielen in der Halle.

Zielgruppe: nur WTB-Kampfrichter mit Lizenz, fester Teilnehmerkreis, Einladungslehrgang.

Voraussetzungen: Kampfrichter-Brevet A, B oder B-Anwärter

► LG 24430120  
Swetlana Dehn  
N.N. Termin und Ort werden im Online-Bildungskalender 2024 des WTB veröffentlicht  
ohne V Mitglieder 40,- / regulär 80,-

### TRAMPOLINTURNEN

#### Trainer-C-Fortbildung

Der Lehrgang dient zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz Trampolinturnen. Themen: Methodik von Einzelsprüngen, Fehlerkorrektur, Hilfestellung. Zielgruppe: Trainer mit C-Lizenz, Kadermitglieder, ohne Lizenz bei freien Plätzen.

Voraussetzung: Trainer-C-Lizenz (bei freien Plätzen: Basisschein)

► LG 24440050 15 LE  
Miriam Tapaße und Lehrteam  
23. – 25.8.2024 | Fr 18 – So 13 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries  
Tr-C Trampolinturnen  
Ü/V Mitglieder 115,- / regulär 230,-

#### Landeskampfrichter-Ausbildungslehrgang / Fortbildung mit Lizenz

Erarbeiten und Vertiefen der Wettkampfbestimmungen laut des aktuellen Codes de Pointage. Das Werten (Haltung, Wandern, Schwierigkeit, Synchronität) wird anhand von Videos/DVs sowie praxisnah am Trampolin geübt. Während des Lehrgangs erfolgt die Kampfrichter-Prüfung in Theorie und Praxis. Zielgruppe: Kampfrichter bzw. Anwärter mit Vorkenntnissen.

Voraussetzung: Vollendung des 16. Lebensjahres, fachbezogene, sportpraktische Voraussetzungen sowie solide Kampfrichter-Grundkenntnisse (Regeln laut aktuellem CdP, Berechnung der Schwierigkeitsgrade). Weitere Infos siehe: [www.wtb-trampolin.de/service-downloadcenter](http://www.wtb-trampolin.de/service-downloadcenter)

► LG 24440030  
Philip Möller  
ohne V Mitglieder 82,- / regulär 164,-

#### Arbeits-, Organisations- und Trainingsoptimierung Trampolinturnen

Erarbeitung der Wettkampf-, Lehrgangs- und Veranstaltungskonzeption. Zielgruppe: Vereins-, Bezirks- und Gaufachwarte, Landesfachausschuss.

Voraussetzung: fachbezogene, sporttheoretische Kenntnisse

► LG 24440040  
Ulrich Müller  
24.11.2024 | So 10 – 16 Uhr  
Landesturnschule Oberwerries



# Sportarten/Turnspiele

## Aus- und Fortbildungen

### Kampfrichterübungslehrgang Aerobicturnen

Fortbildung ohne Lizenz

Die Fortbildung beinhaltet schwerpunktmäßig: Kampfrichterübungen für A, B und S-Note in der Disziplin Aerobicturnen. Zielgruppe: Landeskampfrichter Aerobicturnen.

Voraussetzungen: Landeskampfrichterbrevet Aerobicturnen

▶ LG 24480010

Uwe Hackethal, Lisa Klostermann

24.2.2024 | Sa 10 – 14 Uhr | Greven / Münster

### Orientierungslauf – Laufen mit Köpfchen

Wir wollen in dieser Fortbildung verschiedene Facetten des Orientierungslaufes beleuchten. Diese reichen von Möglichkeiten zur Aufnahme von OL-Karten über Konzepte zur Integration der Sportart in den Schulsportunterricht bis hin zu Grundlagen der Trainingsplanung. Zielgruppe: Interessierte.

▶ LG 24460010

Christian Gieseler, Christoph Prunsche

16.3.2024 | Sa 10 – 18 Uhr | Landesturnschule Oberwerries

Tr-C OL

mit V WTB-Mitglied 55,- regulär 110,-

### Grenzen überwinden – Parkour im Fitness- und Vereinssport

Siehe Seite 23

### Kampfrichterausbildung Rhönradtturnen

Stufe 1 Sprung

Grundlagen und allgemeine Verhaltensregeln. Begriffserklärungen und Bewertungsgrundlagen für Sprünge der verschiedenen Sprunggruppen.

Voraussetzung: Kari Stufe 1 Geradeturnen, 14 Jahre

▶ LG 24450010

Sally Hunnekuhl, Annika Witte

20. – 21.1.2024 | Sa 9 – So 17 Uhr | Letmathe

### Kampfrichterausbildung Rhönradtturnen

Stufe 1 Spirale

Einführung und Begriffsbestimmungen, Bewertungsgrundlage für Übungsfolgen im Spiraletturnen. Bewertung der Ausführung von Übungsfolgen im Spiraletturnen.

Voraussetzung: Kari-Stufe 1 Geradeturnen, 14 Jahre

▶ LG 24450020

15 LE

Sally Hunnekuhl, Nadja Rübmann

20. – 21.1.2024 | Sa 9 – So 17 Uhr | Bestwig

### Tr-C-Ausbildung Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter

Es werden die verschiedenen Fahrtechniken, Methoden des Skiunterrichts, der Skifahrtenbetreuung und die ganzjährige Arbeit in den Vereinen mit Schneesportgruppen vermittelt. Die Ausbildung besteht aus vier Teilen. In allen Lehrgangsteilen werden theoretische sowie praktische Inhalte vermittelt.

Grund-/ Basislehrgang (LG 1)

Im Pitztal werden die theoretischen und praktischen Inhalte für den Trainer-C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

▶ LG 24270001

19. – 24.11.2024 | Pitztal, Hotel Möderle

Ü/ HP ca. 709,-

Theorielehrgang (LG 2)

In der Landesturnschule werden die theoretischen Inhalte für die Ausbildung / Trainer-C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

▶ LG 24270002

6. – 8.12.2024

LTS Bergisch Gladbach

Ü/V 180,-

Aufbau-/ Nordciclehrgang (LG 3)

Im Nordcicleil werden theoretische und praktische Inhalte vermittelt. Um schneeeunabhängig auszubilden erfolgt die Ausbildung auf Skikes.

▶ LG 25270001

nach Absprache mit TN im Jan-März 2025

voraussichtlich Eifel

ca. 65,-

### Ausbildungs-/ Prüfungslehrgang (LG 4)

Schneesport

Im Stubaital, Schlick 2000 oder Stubai Gletscher, werden weitere aufbauende theoretischen und praktischen Inhalte für den Trainer-C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt. Mit einer Theorie- und praktischen Prüfung schließt der Lehrgang/die Ausbildung ab.

▶ LG 25270002

Ostern 2025 | Stubaital, Sporthotel Brugger

Ü/ HP ca. 1.100,-

Voraussetzung für die Teilnahme am abschließenden LG 4 (Ausbildungs- und Prüfungslehrgang) ist das Bestehen der Teilprüfungen im LG 2 (Grund- und Basislehrgang). Desweiteren müssen zur Lizenzvergabe alle Lehrgänge erfolgreich abgeschlossen sein.

! Für LG 1 und 4 genaue Preise im Sommer 2024 anfragen, da die Liftpreise noch nicht bekannt sind. Alle LG eigene Anreise. Die Gebühren enthalten: Lehrmaterial und Liftgebühr.

### Familienskitag 2024

In altbewährter Form findet der Familienskitag im Skigebiet in Altastenberg statt. Schneesportbegeisterte Kinder können unter sachkundiger Anleitung einen aufregenden Tag im Schnee erleben. Für die Eltern wird ein abwechslungsreiches Workshop-Programm durch unsere Verbands-Trainer/IVSI-Übungsleiter angeboten. Angefangen bei den Kleinsten ab ca. sechs Jahren, hin zu den Jugendlichen, über die erwachsenen Anfänger bis Köhner im Skifahren, aber auch bei jung gebliebenen Snowboardern wird das Team des Fachgebietes Schneesport im R/WTB seine Vielseitigkeit zeigen. Für das leibliche Wohl sorgt unsere eingespielte Küchencrew mit dem Hotel Altastenberg.

▶ LG 24270005

8 LE

Reiner Rosga, Bernd Baaske

3.2.2024 | Sa 9 – 17 Uhr | Altastenberg/ Hochsauerland

ÜL-C, Tr-C Breitensport

Preise inkl. Skipass, Unterricht, Betreuung, Mittagessen/Kaffee

1. Kind 45,- / ab 2. Kind 40,- / Schüler 50,- /

Erw. mit Workshop 60,-

Da die Liftkosten noch nicht aktuell sind, können sich noch kleine Änderungen ergeben. Bitte im Herbst auf unserer Internetseite RWTB-schneesport.de nachschauen.

### Schneesport Fortbildung 1

Pflichtfortbildung zur Verlängerung Tr-C Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter (Übungsleiter Ski Grundstufe) und Instructor Ski. Zu dieser Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB in den Osterferien ins Pitztal ein. Das Team hat wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Programm in Theorie und Praxis zusammengestellt, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Nach dem Skifahren lassen wir uns im Hotel Möderle verwöhnen.

▶ LG 24270007

Reiner Rosga

19. – 24.11.2024 | Anreise bis 18 Uhr; Rückreise Sonntag morgens

Pitztal, Hotel Möderle

ÜL-C, Tr-C Breitensport

Ü/HP inkl. Liftgebühr ca. 709,-

Genaue Preise bitte im Sommer 2024 erfragen, da die Liftpreise noch nicht bekannt sind.

### Saisonöffnung 2024/2025

Einläuten der neuen Skisaison

Im Pitztal findet wieder unsere Saisonöffnung statt. Den Teilnehmern werden die neusten Skitechniken gezeigt/beigebracht, so dass die kommende Wintersaison mit viel Schnee kommen kann. Das Hotel Möderle wird der Ausgangspunkt für drei/vier herrliche Schneetage sein. Mit dem Skibus ist die Talstation des Pitztaler Gletschers schnell und kostenlos zu erreichen. Das Hotel wird uns mit seinem komfortablen Ambiente, gutem Essen und einer kleinen Wellnessoase verwöhnen. Des Weiteren stehen Lehrteammittelglieder und Trainer des R/WTB zur Verbesserung der Fahrtechnik zur Verfügung.

▶ LG 24270006

Reiner Rosga, Bernd Baaske

19. – 24.11.2024 | Anreise bis 18 Uhr; Rückreise Sonntag morgens

Pitztal, Hotel Möderle

ÜL-C, Tr-C Breitensport

Ü/HP und Liftgebühr ca. 709,-

Genaue Preise bitte im Sommer 2024 erfragen, da die Liftpreise noch nicht bekannt sind.

Ansprechpartner RWTB Schneesport

Reiner Rosga | E-Mail: reiner.rosga@unitybox.de

### Schwimmen

Übungsleiterfortbildung und Leistungsschulung Schwimmen

Sprungschulung, Schwimm- und Wendetechniken, Tauchen. Im Rahmen der Leistungsschulungen der Jahnkämpfer, Friesenkämpfer und Schwimmfünfkämpfer in Ibbenbüren haben auch Übungsleiter die Möglichkeit sich weiterzubilden (Anerkennung von 8 LE zur ÜL-Lizenzverlängerung). Die Anmeldung erfolgt über das DTB-Gymnet. Zielgruppe Übungsleiter, Interessierte.

Voraussetzung: ÜL-Lizenz bei Fortbildung

▶ LG 24260020

Laura Thien

14.1.2024 / So 10 – 17 Uhr | Ibbenbüren

ÜL-C

ohne Ü/V 15,-

### Schwimmen Kampfrichterfortbildung

Änderungen, Neuerungen und Ergänzungen

Es werden die Änderungen der Wettkampfbestimmungen des DTB und DSV besprochen und erklärt. Ein Wissenstest soll aufzeigen, wo es Gesprächsbedarf gibt. Die Kampfrichterlizenz wird um weitere 3 Jahre verlängert.

▶ LG 24260060

3 LE

Lothar Warnke

27.1.2024 | Sa 15 – 18 Uhr | Landesturnschule Oberwerries

ohne V 10,-

**Schwimmen Kampfrichterausbildung****Gruppe Wettkampfrichter**

Auf Grundlage der Bestimmungen des DTB und DSV werden die Aufgaben und Funktionen des Zeitnehmers, Wenderichters, Zielrichters und Schwimmrichters besprochen, sowie die Schwimmpläne erklärt. Es folgt eine schriftliche Prüfung, bei der aus 80 Fragen 45 zu beantworten sind, davon 40 richtig. Zielgruppe sind interessierte Schwimmer, die das 14. Lebensjahr vollendet haben und in einem WTB-Mitgliedsverein aktiv sind.

▶ LG 24260050

6 LE

Lothar Warnke

27.1.2024 | Sa 9 – 15 Uhr | Landesturnschule Oberwerries

ohne V 10,-

**Übungsleiterfortbildung und Leistungsschulung Schwimmen**

▶ LG 24260030

Ausschreibung wie LG 24260020

Laura Thien

5.5.2024 | So 10 – 17 Uhr | Ibbenbüren

ÜL-C

ohne Ü/V jeweils 15,-

**Übungsleiterfortbildung und Leistungsschulung Schwimmen**

▶ LG 24260040

Ausschreibung wie LG 24260020

Laura Thien

29.9.2024 | So 10 – 17 Uhr | Ibbenbüren

ÜL-C

ohne Ü/V jeweils 15,-

**Übungsleiterfortbildung Schwimmen****Anfänger- und Seniorenschwimmen sowie Kampfrichterausbildung**

Wassergewöhnung, Aqua-Fitness, Schwimmpläne, Vermittlung von Trainingseinheiten, Gesundheitsfragen, Wettkampfbestimmungen. Zielgruppe: Übungsleiter, Interessierte.

Voraussetzung: ÜL-Lizenz bei Fortbildung

▶ LG 24260010

15 LE

Laura Thien

16. – 17.11.2024 | Sa 13.30 – 20.45 Uhr, So 9 – 14 Uhr | Ibbenbüren

ÜL-C

ohne Ü/V 35,-



# Krombacher

ALKOHOLFREI

# 0,0%

**Rope Skipping mehr als Seilspringen****Fortbildung mit Lizenzverlängerung**

Lehrgangsinhalte: Seilvariationen im Rope Skipping, Double Dutch, Wheel und Triad stehen bei dieser Fortbildung im Vordergrund. Zielgruppe: WTB-Trainer, Übungsleiter, Kampfrichter, Springer.

Voraussetzung: fortgeschrittene Springer mit und ohne Wettkampferfahrung, Trainer, ÜL, mind. 12 Jahre

▶ LG 24470010

8 LE

9.3.2024 | Sa 10 – 17 Uhr

Tr-C Rope Skipping

ohne V Mitglieder 40,- / regulär 80,-

**Pfingstcamp Leistungsschulung Rope Skipping****Pfingstcamp mit integrierter Leistungsschulung für Kinder und Jugendliche**

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene; ab 10 Jahre.

Voraussetzung: Beherrschen der Compulsory vom E4 vorwärts und rückwärts.

▶ LG 24470050

Gabriele Blümel

17. – 20.5.2024 | Fr 17 – Mo 13 Uhr | TV Jahn Oelde

**Pfingstcamp Trainerfortbildung Rope Skipping****Pfingstcamp mit integrierter Trainerfortbildung mit Lizenzverlängerung**

Themenschwerpunkt Teamwettkampf, gesonderte Einladung. Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter.

▶ LG 24470060

8 LE

Gabriele Blümel

18.5.2024 | Sa 10 – 18 Uhr | TV Jahn Oelde

Tr-C Rope Skipping

**Ran an die Seile****Fortbildung mit Lizenzverlängerung**

Lehrgangsinhalte: Das Springseil (Rope) bietet viele Möglichkeiten. Wir zeigen viel Zielgruppe: Übungsleiter, Trainer, Springer.

▶ LG 24470020

8 LE

Gabriele Blümel

29.6.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Landesturnschule Oberwerries

Tr-C Rope Skipping

mit V Mitglieder 55,- / regulär 110,-

**Kampfrichterausbildung B / Fortbildung für B-Kampfrichter****Rope Skipping**

Kampfrichterausbildung für die Wertungen auf Landesebene. Diese Ausbildung wird evtl. online und in Präsenz stattfinden. Genaueres wird in der separaten Ausschreibung bekannt gegeben. Zielgruppe: Trainer, Springer oder Kampfrichter, Mindestalter 16 Jahre (es zählt das Geburtsjahr).

▶ LG 24470030

10 LE

Gabriele Blümel

27. – 28.9.2024 | Landesturnschule Oberwerries

ohne V WTB-Mitglieder 0,- / regulär 80,-

**Kampfrichterausbildung Einsteigerlizenz****Rope Skipping**

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Springer, die mindestens 14 Jahre alt sind.

▶ LG 24470040

8 LE

Jörn Schmiemann

12.10.2024 | Sa 10 – 16 Uhr

ohne V WTB-Mitglieder 0,- / regulär 80,-



# Turnspiele

## Aus- und Fortbildungen

### Athletik und Technik der Korbfrauen im Korbballsport

#### Korbball Fortbildung mit und ohne Lizenz

Inhalte: Trainingsformen und Athletik von Korbhüterinnen im Korbball. Praktische Beispiele und Übungsformen. Periodisierung des Sprungkrafttrainings im Saisonverlauf und Trainingsalltag. Zielgruppe: Trainer und Korbhüterinnen.

Voraussetzungen: fachbezogene praktische Erfahrungen

▶ LG 24530010

Tanja Nedderhof

18.2.2024 | So 14 – 18 Uhr | Oerlinghausen, Helpup Tr-C Korbball

### Taktik und Technik im Korbballsport

#### Korbball Fortbildung mit und ohne Lizenz

Inhalte: Technischschulung für Anfänger. Angriffstaktiken und Abwehrtaktiken gegen verschiedene Spielformen. Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter mit und ohne Lizenz.

Voraussetzungen: fachbezogene praktische Erfahrungen

▶ LG 24530020

Tanja Nedderhof und Lehrteam

23.11.2024 | Sa 14 – 18 Uhr | Oerlinghausen, Helpup Tr-C Korbball

### Schiedsrichteraus- und -weiterbildung Korbball

Fortbildung in Regelkunde, Regelauslegung, sowie Anwendung in Theorie und Praxis, Fortbildung im Gespannpfeifen, Ausbildung und Abnahme der schriftlichen und praktischen Prüfungen. Zielgruppe: Anfänger ohne Lizenz, Schiedsrichter mit Lizenz.

Voraussetzungen: fachbezogene sportpraktische Kenntnisse, Fortbildung: C-, B- oder A-Lizenz

▶ LG 24530030

Kathrin von Heiden

23.2.2024 | Fr 17.30 – 22.30 Uhr | Kalletal ohne Ü/V 10,-

### Schiedsrichteraus- und -weiterbildung Korbball

Fortbildung in Regelkunde, Regelauslegung, sowie Anwendung in Theorie und Praxis, Fortbildung im Gespannpfeifen, Ausbildung und Abnahme der schriftlichen und praktischen Prüfungen. Zielgruppe: Anfänger ohne Lizenz, Schiedsrichter mit Lizenz.

Voraussetzungen: fachbezogene sportpraktische Kenntnisse, Fortbildung: C-, B- oder A-Lizenz

▶ LG 24530040

Kathrin von Heiden

25.5.2024 | Sa 9 – 14 Uhr ohne Ü/V 10,-

### Schiedsrichteraus- und -weiterbildung Korbball

Fortbildung in Regelkunde, Regelauslegung, sowie Anwendung in Theorie und Praxis, Fortbildung im Gespannpfeifen, Ausbildung und Abnahme der schriftlichen und praktischen Prüfungen. Zielgruppe: Anfänger ohne Lizenz, Schiedsrichter mit Lizenz.

Voraussetzungen: fachbezogene sportpraktische Kenntnisse, Fortbildung: C-, B- oder A-Lizenz

▶ LG 24530050

Kathrin von Heiden

22.11.2024 | Fr 17.30 – 22.30 Uhr | Oerlinghausen ohne Ü/V 10,-

### Schulfaustball-Workshops / Seminare / Lehrgänge Faustball

#### Fortbildung ohne Lizenz

Anleitung der Lehrkräfte u.a. zur Einführung des Faustballsports in den Schulbetrieb. Um unsere Sportart möglichst vielen sportbegeisterten Kindern vorstellen zu können, setzt das TK-Faustball seit einigen Jahren auf verstärktes Engagement in Schulen. Um bestehende Vorbildmodelle in weiteren Orten zu etablieren, wird den Verantwortlichen der Faustballabteilungen im Rahmen dieses Lehrgangs eine Einführung in das Thema gegeben. Mit der Einrichtung einer Schulfaustball-Beauftragten im Jahr 2019 wird dieses Thema auch personell in Zukunft stärker betreut werden. Zielgruppe: Führungskräfte (hier insbesondere Abteilungsleitungen). Lehrgangsort: Hamm, In der Fuchshöhle (Stützpunkt).

▶ LG 24510010

Franziska Hafer, Ole Schachtsiek

Informationen: Ludwin Hafer (TK-Vorsitzender Faustball), Tel. 0173 5172234

Termine werden auf [www.wtbfaustball.de](http://www.wtbfaustball.de) veröffentlicht

### Organisation und Betreuung im Faustball

#### Ausbildung / Ersteinführung für Helfer / und Auffrischung

Ein Lehrgang für alle, die beim Faustball helfen wollen. In unserer Sportart Faustball müssen wir nicht nur aktive Spieler ansprechen, sondern auch deren Eltern zum Mitmachen gewinnen. Ihnen

muss die Sportart nähergebracht werden und sie müssen mit Aufgaben vertraut werden. Zum Schulungsinhalt gehören daher fünf Themen: eine einfache Regelkunde, Organisationsstrukturen im Faustball, Betreuungsaufgaben, Ausrichtung von Spieltagen, Filmsequenzen über unsere Sportart. Zielgruppe: Interessierte / Anfänger.

▶ LG 24510020

Ludwin Hafer (TK-Vorsitzender Faustball), Kevin Braatz Hamm oder Hagen

Informationen: Ludwin Hafer, Tel. 0173 5172234

Termine werden auf [www.wtbfaustball.de](http://www.wtbfaustball.de) veröffentlicht

### Schiedsrichteraus- und -fortbildung Faustball

#### Schiedsrichterstufen C, B und A

Ausbildungs- und Auffrischungslehrgang inkl. Prüfung. Der Lehrgangsinhalt wird in Absprache mit den interessierten Vereinen regional angeboten. Inhaltlich wird vermehrt auf praktische Teile eingegangen. Die Anzahl der ausgebildeten Schiedsrichter in Westfalen ist rückläufig. Um den Bedarf für den Spielbetrieb zu decken und das Ziel in jeder aktiven Mannschaft mindestens einen ausgebildeten Schiedsrichter zu haben, müssen regelmäßig Aus- und Weiterbildungsangebote im Schiedsrichterwesen angeboten werden. Primär soll der Nachwuchsbereich im B- und C-Schiedsrichterbereich geschaffen werden. Zielgruppe: Faustball-Interessierte und aktive Faustballspieler.

Voraussetzung: Schulungsraum / Schulungsmappen / Pinboard Faustball: Darstellung von Spielszenen / Beamer / inkl. Praxis-situationen auf dem Spielfeld. Durchführung Landesschiedsrichterwart oder Schiedsrichter-Lehrbeauftragte

▶ LG 24510030

Stefan Irle, Lehrbeauftragter

Informationen: Stefan Irle (LSW Faustball)

Lehrgangsort: in Absprache mit den Teilnehmern

Termine werden auf [www.wtbfaustball.de](http://www.wtbfaustball.de) veröffentlicht

### Völkerball Schiedsrichterneuausbildung C-Lizenz

#### Spielregel Besprechung zur schriftlichen Prüfung für neu auszubildende Schiedsrichter C

Die Vorbesprechung gilt ebenfalls als Schiedsrichter-C-Verlängerung. Die Veranstaltung findet online statt und ist kostenfrei.

▶ LG 24570010

Sonja Laube

18.1.2024 | online

### Völkerball Schiedsrichterneuausbildung C-Lizenz

Schriftliche Schiedsrichter-C-Prüfung. Zwei Passfotos erforderlich.

▶ LG 24570020

Sonja Laube

28.1.2024

10,- (Prüfungsgebühr)

### Völkerball Schiedsrichter-B-Prüfung

Besprechung der Themen zur B-Schiedsrichterprüfung. Die Veranstaltung findet online statt und ist kostenfrei.

▶ LG 24570030

Sonja Laube

13.6.2024 | online

### Völkerball Schiedsrichter-B-Prüfung

Schriftliche Schiedsrichter-B-Prüfung

▶ LG 24570040

Sonja Laube

22.6.2024 + 23.6.2024 (ein Termin kann ausgewählt werden)

10,- (Prüfungsgebühr)

### Völkerball Schiedsrichterneuausbildung C-Lizenz

#### Spielregel Besprechung zur schriftlichen Prüfung für neu auszubildende Schiedsrichter C

Die Vorbesprechung gilt ebenfalls als Schiedsrichter-C-Verlängerung. Die Veranstaltung findet online statt und ist kostenfrei.

▶ LG 24570050

Sonja Laube

5.9.2024 | online

### Völkerball Schiedsrichterneuausbildung C-Lizenz

Schriftliche Schiedsrichter-C-Prüfung. Zwei Passfotos erforderlich.

▶ LG 24570060

Sonja Laube

21.9.2024

10,- (Prüfungsgebühr)

### Prellball Schiedsrichteraus- und -weiterbildung Stufe C + B

Zielgruppe: Spieler, die die Lizenz der Stufe C oder B erwerben wollen.

Voraussetzung: Stufe C, Grundkenntnisse im Prellballspiel, Stufe B, Schiedsrichter C

▶ LG 24520010

Daniel Schiemer



# Lizenzen

## Lizenzverlängerungen – wichtige Informationen

Aufgrund von bundesweiten Neuregelungen zum DOSB-Lizenzausweis und zur Lizenzverlängerung wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) der alte Lizenzausweis im Jahr 2017 bundesweit abgeschafft. Dies betrifft somit auch alle vom Westfälischen Turnerbund ausgestellten Lizenzen.

Der Lizenzausweis wurde durch ein zweiseitiges DOSB-Lizenzdokument ersetzt, welches bei einer Neuausstellung sowie bei jeder Verlängerung neu ausgestellt wird.

Dieses kann vom Westfälischen Turnerbund entweder in ausgedruckter Form zugeschickt oder per PDF-Dokument zugemailt werden. Hierfür ist die Angabe einer aktuell gültigen E-Mail-Adresse erforderlich. Weiterhin besteht für alle Lizenzinhaber jederzeit die Möglichkeit, sich das Lizenzdokument selbst im GymNet im persönlichen Login-Bereich unter *meine Personendaten* auszudrucken.

Zur Lizenzverlängerung von WTB-Lizenzen müssen entsprechend anerkannte Verlängerungsnachweise sowie die Kopie des alten Lizenzausweises oder das letzte aktuelle Lizenzdokument per Mail an die WTB-Geschäftsstelle [kalus@wtb.de](mailto:kalus@wtb.de) geschickt werden. Eine digitale Verlängerung ist kostenlos. Für eine Bearbeitung per Post wird zurzeit eine Gebühr von 4,- pro Lizenz erhoben. Postanschrift: Westfälischer Turnerbund, Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm.

### Gültigkeitsdauer der Lizenzen

Die DOSB-Lizenz ist im Gesamtbereich des Deutschen Olympischen Sportbundes gültig. Die Gültigkeit beträgt bei Erstaussstellung genau vier Jahre ab Ausstellungsdatum. Folgende Lizenzen müssen durch eine Fortbildung von mindestens 15 Lerneinheiten (LE) innerhalb der Gültigkeit verlängert werden:

- ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport

- Tr-B Breitensport
- ÜL-B Sport in der Prävention
- ÜL-B Sport in der Rehabilitation (Ausnahme: Sport in Herzgruppen: zwei Jahre)
- Jugendleiter
- Vereinsmanager-C

### Hinweise zur Lizenzverlängerung

- Bei Verlängerungen erfolgt die Verlängerung um vier Jahre ab dem Fortbildungsdatum
- Erfolgt die Fortbildung innerhalb der Lizenzgültigkeit, wird die Lizenz, gerechnet ab dem Datum der letzten Fortbildung, um 4 Jahre bis zum Ende des laufenden Quartals verlängert. Beispiel: Lizenzwerb 2019; gültig bis 31.12.2023; Fortbildung (15 LE) am 4.2.2023 Verlängerung bis 31.3.2027.
- Lizenzen werden grundsätzlich nur vom Lizenzträger verlängert, der die Lizenzen ausgestellt hat.
- Zur Lizenzverlängerung müssen folgende Unterlagen per Mail an die WTB-Geschäftsstelle [kalus@wtb.de](mailto:kalus@wtb.de) geschickt werden: anerkannte Fortbildungsnachweise, eine Kopie des alten Lizenzausweises oder das letzte, aktuelle Lizenzdokument und eine unterschriebene Lizenzvereinbarung (einmalig). Die Lizenzvereinbarung finden Sie zum Download unter <https://www.wtb.de/bildung/lizenzverlaengerung.html>

Die Zusendung der Lizenzverlängerung als PDF per E-Mail ist kostenfrei.

Für eine Bearbeitung per Post wird zurzeit eine Gebühr von 4,- pro Lizenz erhoben. Postanschrift: Westfälischer Turnerbund, Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm.

### Regelungen zur Lizenzverlängerung bei Online-Fortbildungen

Grundsätzlich gilt für WTB- bzw. RTB-Lizenzen sowie DTB-Akademie-Zertifikate, dass max. 50 % der erforderlichen Lerneinheiten online angerechnet werden können und 50 % der Fortbildungen in Präsenz nachgewiesen werden müssen. Voraussetzung dabei ist es, dass diese Maßnahmen explizit zur Lizenzverlängerung ausgeschrieben sind.

Die bis 31.12.2021 befristeten angepassten DOSB-Richtlinien und Regelungen, dass 100 % der erforderlichen Lerneinheiten aufgrund der aktuellen Situation online erworben und angerechnet werden können, wurde zum 1.1.2022 wieder außer Kraft gesetzt.

DTB-Akademie-Zertifikate werden in diesem Fall um zwei Jahre, Lizenzen werden (wie bei reinen Präsenzveranstaltungen), innerhalb der Lizenzgültigkeit gerechnet ab dem Datum der letzten Fortbildung, um vier Jahre bis zum Ende des laufenden Quartals verlängert.

Weitere Informationen und Regelungen finden Sie im WTB-Lizenzwegweiser unter [www.wtb.de/bildung/lizenz-wegweiser.html](http://www.wtb.de/bildung/lizenz-wegweiser.html)

### WTB-Webinare

Anerkannte Onlinemaßnahmen (WTB-Webinare) sind unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) chronologisch gelistet. Die jeweiligen Ausschreibungen beinhalten u.a. auch die Information, für welchen Lizenztyp (ÜL-C Breitensport, Tr-C Breitensport bzw. Leistungssport bzw. ÜL-B Sport in der Prävention) sie anerkannt sind.

Die WTB-Webinare werden jeweils mit 4 LE zur Zertifikats- bzw. Lizenzverlängerung angerechnet. Weitere Informationen und Regelungen finden Sie im WTB-Lizenzwegweiser auf [www.wtb.de/service/downloads](http://www.wtb.de/service/downloads) im Bereich Bildung, siehe Seite 66.

### Fortbildung / Weiterbildung zur Lizenzverlängerung

Für die Fortbildung zur Lizenzverlängerung sind folgende inhaltlichen Anforderungen festgelegt:

- ÜL-C und Tr-C Breitensport können ihre Fortbildung entsprechend ihrer Interessen und Möglichkeiten wählen.
- Die Fortbildung für Tr-C Leistungssport ist fachspezifisch und in der jeweiligen Sportart wahrzunehmen.
- ÜL-B Sport in der Prävention und Sport in der Rehabilitation müssen je nach Ausbildungsprofil dazu anerkannte, fachspezifische Fortbildungen nachweisen.



- Tr-B Breitensport müssen 8 LE profilspezifischer Fortbildung und 8 LE Fortbildung im Profil der 1. Lizenzstufe nachweisen.
- Es gilt der Grundsatz: Mit der Verlängerung der Gültigkeitsdauer für eine Lizenzstufe werden die darunterliegenden Lizenzstufen für den jeweiligen Zeitraum ihrer Gültigkeitsdauer mitverlängert.

### Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen gilt folgendes Verfahren:

#### Fortbildung im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung im Umfang von 15 LE um weitere vier Jahre, gerechnet von der letzten Gültigkeit an, verlängert, d.h. die Lizenzverlängerung erfolgt ab dem Zeitpunkt des Ablaufes der Lizenz.

#### Fortbildung ab dem 2. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch der Fortbildungsveranstaltung im Umfang von 30 LE um weitere vier Jahre, gerechnet von der letzten Gültigkeit an, verlängert, d.h. die Lizenzverlängerung erfolgt ab dem Zeitpunkt des Ablaufes der Lizenz.

#### Überschreiten der Gültigkeitsdauer ab drei Jahre

Die Gültigkeitsdauer wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Wiedereinsteiger-Ausbildung im Umfang von 45 LE ab dem Fortbildungsende um weitere vier Jahre verlängert. Weitere Einzelfallregelungen sind auf Antrag in der WTB-Geschäftsstelle möglich. Alternativ ist die Möglichkeit der Wiederholung der gesamten Ausbildung im Einzelfall zu prüfen.

#### Lizenzentzug

Der WTB, als vom DTB beauftragter Ausbildungsträger, hat das Recht, Lizenzen zu entziehen, wenn der Lizenzinhaber schwerwiegend gegen den Ehrenkodex oder die Satzung des Verbandes verstößt.

### Anerkennung von Lizenzverlängerungsmaßnahmen

- Lizenzen sind maximal vier Jahre lang gültig und müssen durch eine anerkannte Fortbildung mit thematischem Zusammenhang von mindestens 15 LE innerhalb der Gültigkeit verlängert werden.
- Die Anerkennung einer Fortbildung als Lizenzverlängerungsmaßnahme durch den Westfälischen Turnerbund e.V. ist abhängig vom Anbieter der Fortbildung und vom jeweiligen Lizenztyp (s. Tabelle unten).
- Die Fortbildungen müssen grundsätzlich immer auch vom jeweiligen Anbieter als anerkannte Lizenzverlängerung ausgeschrieben bzw. gekennzeichnet sein.
- Im jährlichen WTB-Bildungsprogramm ist anhand eines Schlüssels bei den ausgeschriebenene Lehrgangsmaßnahmen in der Rubrik Lizenzverlängerung kenntlich gemacht, für welchen Lizenztyp die Maßnahme zur Verlängerung anerkannt ist.
- Fortbildungen anderer Fachverbände werden nicht zur Lizenzverlängerung von WTB-Lizenzen anerkannt. Es besteht die Möglichkeit, auf Antrag eine Ausnahmeregelung zu erhalten, sofern die Maßnahme für das zu verlängernde Lizenzprofil in einem fachlichen oder zielgruppenspezifischen Zusammenhang steht. Hier empfehlen wir die rechtzeitige Kontaktaufnahme mit der WTB-Geschäftsstelle vor Maßnahmenbuchung.

### Lizenztypen

Lizenztyp	Kennz.	anerkannte Anbieter von Verlängerungsmaßnahmen
Übungsleiter-C <i>zielgruppenspezifisch</i>	ÜL-C	DTB, WTB, Turngaue/-verbände, DTB-Akademie, Landesturnverbände, Landessportbund NRW (LSB) / Kreis- und Stadtsportbund (KSB/SSB)
Trainer-C Breitensport <i>sportartspezifisch ehemalige F-ÜL Lizenzen</i>	Tr-C B	DTB, WTB, Turngaue/-verbände, DTB-Akademie, Landesturnverbände
Trainer-C Leistungssport <i>sportartspezifisch</i>	Tr-C L	DTB, WTB, Turngaue/-verbände, DTB-Akademie, Landesturnverbände
Übungsleiter-B Sport in der Prävention <i>ehemalige ÜL-P Lizenzen</i>	ÜL-B	DTB, WTB, DTB-Akademie, Landesturnverbände, LSB
Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation <i>BRSNW alle Profile</i>	ÜL-B Reha	WTB, BRSNW (Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW), LSB ausgewählte Profile
Trainer-B <i>sportartspezifischer Breitensport</i>	Tr-B	DTB, WTB, DTB-Akademie, Landesturnverbände
Jugendleiter	JL	DTB, WTB, Landesturnverbände, LSB
Vereinsmanager	VM	DTB, WTB, Landesturnverbände, LSB

## Informationen zur DTB-Akademie

Die DTB-Akademie ist eine Bildungseinrichtung des Deutschen Turner-Bundes mit seinen Landesturnverbänden. Im Rahmen der DTB-Akademie werden Aus- und Fortbildungen für ÜL, Trainer und Bewegungsfachkräfte auf höchstem Qualitätsniveau angeboten. Insbesondere werden durch die DTB-Akademie neue, aktuelle Felder der Aus-, Fort- und Weiterbildung bearbeitet und besetzt. Ebenso bietet die DTB-Akademie für ausgesuchte Berufs- und Zielgruppen die Möglichkeit der individuellen Weiterbildung bis hin zu berufsqualifizierenden Angebotsformen.

Lehrgänge der DTB-Akademie sind gekennzeichnet. Für die Zulassung bestehen teilweise spezielle Eingangsvoraussetzungen, die unbedingt der Anmeldung beizufügen sind. Das DTB-Akademieprogramm 2024 gibt es zum Download unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) -> Bildung -> DTB-Akademieprogramm, [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de) oder kann in der WTB-Geschäftsstelle angefordert werden

#### Regelungen zur Verlängerung von Zertifikaten

DTB-Akademie zertifikate haben eine Gültigkeit von zwei Jahren. Für die Verlängerung sind 8 Lerneinheiten anerkannter Fortbildung innerhalb der letzten zwei Jahre nachzuweisen. Die Fortbildung muss im Vorjahr oder im Ablaufjahr der Gültigkeit geleistet werden. Verlängert werden sie bei der DTB-Akademie, bei der die Ausbildung absolviert wurde. Folgende Akademie-Zertifikate müssen verlängert werden: DTB-Aqua-Trainer | DTB-Fitnesstrainer Studio | DTB-Trainer Geräte Fitness und Master-Abschlüsse | DTB-Rückentrainer | DTB-Trainer Dance | DTB-Trainer Gesundheits-sport | DTB-Trainer Group Fitness, DTB-Aerobic Trainer, DTB-Step-Trainer und Master-Abschlüsse | DTB-Trainer Pilates | DTB-Trainer Wellness und Gesundheit | DTB-Yogalehrer (220 LE und 520 LE | Rückenschullehrer

#### Wie verlängere ich mein DTB-Akademie-Zertifikat?

Die Verlängerung erfolgt schriftlich auf Antrag. Der Antrag kann per E-Mail gestellt werden wird an das Akademie-Zentrum gestellt, das auch das Zertifikat ausgestellt hat. Nach Prüfung des Antrages erhält der Antragsteller ein Zertifikat mit neuer Gültigkeitsdauer.

Es muss nur das höherwertige Zertifikat verlängert werden. Wenn z.B. der DTB-Master-Trainer GroupFitness zur Verlängerung ansteht, muss nicht zusätzlich das Zertifikat DTB-Trainer GroupFitness verlängert werden. Einzuzureichen ist eine Kopie des abgelaufenen Zertifikats und Kopie(n) der Fortbildungsmaßnahme(n).

#### Anerkennung von Maßnahmen

Zur Verlängerung muss eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme eingereicht werden. Hierzu zählen Aus-, Fort- und Weiterbildungen aus dem Programm der DTB-Akademie, Workshops der DTB-Akademie und der Partner (DTB-Akademien Baden, Hessen, Koblenz, NRW (Bergisch Gladbach), NRW (Hamm), Rheinhessen, Saarbrücken, Sachsen, Schwaben, Niedersächsischer Turnerbund, VTF-Bildungswerk Hamburg).

Kongresse und Conventions der DTB-Akademie und der zugehörigen Partner werden ebenfalls zu 100% anerkannt. Weiter werden Workshops, Kongresse und Conventions der Landesturnverbände zu 50% anerkannt, die restlichen 50% (d.h. 4 von 8 LE) müssen aus einer Akademie-Maßnahme stammen.

Bis zu 50% der benötigten Lerneinheiten können aus Online-Angeboten stammen, sofern es sich um von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen handelt. Sie können die Zertifikatsverlängerung beantragen, sobald Sie Ihre Fortbildung absolviert haben und müssen nicht bis Ende der Gültigkeit warten.

### AUS- UND WEITERBILDUNGEN

## PROGRAMM 2024

### FITNESS + PILATES & YOGA + DANCE GESUNDHEIT + ÄLTERE + KINDER

Das DTB-Akademie Programm 2024 erscheint Anfang November und steht auf unserer Website zum Download zur Verfügung.

## DTB-Akademie

Otto-Fleck-Schneise 8 • 60528 Frankfurt • [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)



## Unser Anmeldeverfahren

### Das Gymnet

Das Gymnet ist das Online-Anmelde- und Verwaltungstool des WTB. Bitte helfen Sie mit, dass uns immer Ihre aktuellen Daten vorliegen, damit unsere Informationen Sie auch erreichen. Änderungen können Sie selber vornehmen. Bitte beachten Sie, dass sich die Änderungen der E-Mail-Adresse in den Personenstammdaten nicht auf die E-Mail-Adresse Ihres Gymnet-Logins auswirken. Bei allen Buchungen im Gymnet wird stets die E-Mail-Adresse Ihres Gymnet-Logins als Kontaktadresse z.B. für den Versand der Buchungsübersichten genutzt. Unter dem Reiter *Gymnet Login* können Sie Ihre Login-E-Mail-Adresse jederzeit ändern.

### Schriftliche Anmeldungen

Für schriftliche Anmeldungen verwenden Sie bitte das Anmeldeformular auf Seite 114. Mit der Unterschrift erkennt der Anmeldende die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Westfälischen Turnerbundes an.



## Online-Anmeldung leicht gemacht!

### Einzelanmelder

1. [www.wtb.de](http://www.wtb.de) aufrufen
2. Menüpunkt Bildung auswählen
3. Lehrgangsanmeldung online – GYMNET anklicken
4. Sie werden weitergeleitet auf [www.events.dtb-Gymnet.de](http://www.events.dtb-Gymnet.de)
5. im Suchfeld *Stichwort/Eventnr.* die Lehrgangsnr. eingeben
6. Sie sehen die Lehrgangsbeschreibung – nun den roten Button *buchen* klicken
7. *Teilnehmerbeitrag* anklicken
8. weitere gewünschte Leistungen buchen
9. roten Button *weiter* klicken
10. *Login* mit eigenem Gymnet-Login (Benutzername und Passwort)
11. verfügen Sie noch nicht über ein Gymnet-Login, klicken Sie auf *Neuanmeldung*
12. überprüfen Sie Rechnungsadresse und Bestellübersicht
13. wählen Sie ein Konto aus (falls hinterlegt) oder geben Sie eine Kontoverbindung an, für die Sie berechtigt sind, SEPA-Lastschriftmandate auszustellen
14. erteilen Sie das SEPA-Mandat und akzeptieren Sie die AGB
15. Sie haben jetzt die Möglichkeit, eine Nachricht an den Ausrichter zu hinterlassen
16. roten Button *Zur Kasse* klicken
17. Sie können nun noch einmal Ihre Angaben überprüfen
18. schließen Sie Ihre Buchung mit dem Button *kostenpflichtig bestellen* ab
19. nun können Sie sich ausloggen oder weitere Anmeldungen vornehmen

### Vereinsmelder

#### Schritt 1. – 5. wie Einzelanmelder

6. Sie sehen die Lehrgangsbeschreibung – nun den grauen Button *Vereinsmeldung* klicken
7. Vereinsadmin-Login-Daten eingeben
8. grünen Schlüssel unter Verein anklicken
9. aus der Mitgliederliste die gewünschten Teilnehmer auswählen
10. Seminare auswählen und *anmelden* klicken
11. die ausgewählten Teilnehmer nacheinander durch Anklicken anmelden, in das Seminar einbuchen und den *Teilnehmerbeitrag* auswählen
12. so fortfahren, bis alle Teilnehmer in das Seminar eingebucht sind
13. auf Button *Zur Kasse* klicken
14. überprüfen Sie Rechnungsadresse und gebuchte Leistungen

Weiter bei Schritt 13. unter Einzelanmelder

Sie erhalten direkt eine Buchungsübersicht per E-Mail an Ihre Gymnet-Login-Adresse. Wichtig: Bitte auch im Spam-Ordner nachschauen, die Absenderadresse lautet [wtb@wtb.de](mailto:wtb@wtb.de). Sollte innerhalb von 24 Stunden keine E-Mail eingegangen sein, wenden Sie sich an die WTB-Geschäftsstelle (02388 300000 oder [wtb@wtb.de](mailto:wtb@wtb.de)).

## Die GYMCARD/DTB-ID

Ca. 20.000 Turnvereine in ganz Deutschland, ca. 100.000 Übungsleiter, mehrere Hunderttausend ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter, ca. 5 Millionen Mitglieder – das ist die starke Gemeinschaft im Deutschen Turner-Bund (DTB) und seinen Landesturnverbänden.

Die GYMCARD ist der Mitgliedsausweis für Übungsleiter, Vorstandsmitglieder, ehren- oder hauptamtlich Tätige und Mitgliedern von Turnvereinen, -abteilungen sowie -gruppen und bietet allen Inhabern in Form von Preisvorteilen und Expertenwissen einen Mehrwert im Verein. Mehr Infos zur GYMCARD und Online-Beartragung unter <https://www.dtb.de/gymcard/>

### DTB-ID

Die lebenslang gültige DTB-ID muss von den Vereinsmitgliedern, den Wettkämpfern bzw. bei Kindern und Jugendlichen von deren Personensorgeberechtigten persönlich beantragt werden. Sie ermöglicht die Teilnahme am Wettkampfsystem des DTB von der Bundes-, der Landesebene bis zur Turngauebene.

Dafür ist es erforderlich, dass sich jeder mit einer gültigen E-Mail-Adresse und den persönlichen Daten (Vorname, Name, Geburtsdatum) im TURNPORTAL registriert. Nach erfolgreicher Registrierung kann jede Person bzw. können die Personensorgeberechtigten die DTB-ID beantragen. Dafür ist eine Bankverbindung (IBAN) zur Zahlung der einmaligen Gebühr in Höhe von 20,- im Lastschriftverfahren anzugeben. Mit der Registrierung können die Wettkämpfer bereits ihre Vereinszugehörigkeit angeben. Für Personen unter 16 Jahren ist zudem ein aktuelles Portraitfoto hochzuladen. Mehr Info und Anleitung zur Beantragung unter <https://www.dtb.de/passwesen/dtb-id>.

### Gemeinsame Vorteile für GYMCARD- oder DTB-ID-Inhaber

Als Besitzer einer GYMCARD oder DTB-ID genießen Sie zahlreiche Vorteile wie z.B. Rabatte auf Tickets zu Spitzensportveranstaltungen und dem Feuerwerk der Turnkunst sowie Vorteile bei der Buchung von Angeboten der DTB-Akademie. Es gibt attraktive Konditionen bei der Anmeldung zum Turnfest 2025 in Leipzig. Info: WTB-Geschäftsstelle Karin Schädlich, Tel. 02388 3000026, [schaedlich@wtb.de](mailto:schaedlich@wtb.de)

### Gebühren

Bei allen Qualifizierungsmaßnahmen des Westfälischen Turnerbundes werden zwei unterschiedliche Preise erhoben.

- **Gymcard-Preis / DTB-ID** wird gewährt, wenn die Gymcard bzw. DTB-ID bei der Anmeldung bereits im System hinterlegt ist
- **Regulärer Preis** für alle interessierten Personen, Institutionen ohne Gymcard bzw. DTB-ID.

### Ausnahme

Für alle Lizenzbildungen des Westfälischen Turnerbundes werden zwei Preise ausgewiesen (ohne Gymcard bzw. DTB-ID):

- **WTB-Mitglieder Preis**  
Dieser gilt für alle, deren Anmeldung durch einen WTB-Verein befürwortet wurde (dies gilt auch für Turnvereine des Rheinischen Turnerbundes).
- **Regulärer Preis**  
Dieser gilt für alle, deren Anmeldung durch einen nicht dem WTB angehörigen Sportverein befürwortet wurde.

### Online ist günstiger

Für die Bearbeitung schriftlicher Anmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- pro zu erfassendem Teilnehmer erhoben.

### Frühbucherrabatt (FB). Früh entscheiden und Geld sparen!

Für fast alle Fortbildungslehrgänge aus dem Bereich der GYM-WET wird bis zum 29.2.2024 ein attraktiver Frühbucherrabatt gewährt. Der Frühbucherrabatt (FB) wird bei den entsprechenden Maßnahmen gesondert ausgewiesen. Die Höhe des Rabatts ist unterschiedlich und richtet sich nach dem zeitlichen Umfang der Maßnahme.

### Folgende Rabatte werden eingeräumt:

- FB bis 8 LE = 5,-
- FB 15 – 20 LE = 10,-
- FB mehr als 20 LE = 15,-



## Glossar

Januar					
13. – 14.1.	Ausbildung	ÜL-C Allround Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel	ÜL-C, Tr-C B	Paderborn	24302011 16
14.1.	Schwimmen	ÜL-Fortbildung und Leistungsschulung Schwimmen	ÜL-C	Ibbenbüren	24260020 93
18.1.	Völkerball	Schiedsrichterneuausbildung C-Lizenz		online	24570010 97
19. – 21.1.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 4	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	23914104 47
19. – 21.1.	Ausbildung	Trainer-C-Ausbildung GT w/m		Oberwerries	24400111 86
20.1.	Turnen	Kampfrichterlehrgang GT w Lizenzart B		Oberwerries	24420150 88
20. – 21.1.	Ausbildung	Kampfrichterausbildung Rhönradturnen Stufe 1		Letmathe	24450010 92
20. – 21.1.	Ausbildung	Kampfrichterausbildung Rhönradturnen Stufe 1		Bestwig	24450020 92
26. – 27.1.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 5		Oberwerries	23914095 51
26. – 28.1.	Ausbildung	DTB-Basischein I Trampolinturnen	ÜL-C, Tr-C L	Oberwerries	24440010 87
27.1.	Schwimmen	Kampfrichterausbildung Wettkampfrichter		Oberwerries	24260050 94
27.1.	Schwimmen	Kampfrichterfortbildung		Oberwerries	24260060 93
27. – 28.1.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 5		Oberwerries	23914096 51
28.1.	Völkerball	Schiedsrichterneuausbildung C-Lizenz			24570020 97
ab 30.1.	Ausbildung	Anerkennungsmodul Basisqualifizierung		online	24640011 76
Februar					
ab 2.2.	Ausbildung	ÜL-C, Tr-C Basisqualifizierung		Oberwerries	24610001 12
3.2.	Webinar	4stretz #tanz wie du bist	ÜL-C, Tr-C B	online	24926110 66
3.2.	Sneeesport	Familienskitag 2024	Tr-C B	Altastenberg	24270005 93
3. – 4.2.	Ausbildung	ÜL-C, Tr-C Basisqualifizierung	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L	Bochum	24302021 12
9. – 11.2.	Ausbildung	DTB-Basischein II Trampolinturnen	Tr-C L	Oberwerries	24440020 87
10.2.	Vereinsmanagement	Tag der Vereinsführungskräfte/WTB-Vereinsforum		Oberwerries	24916001 67
16.2.	Pilates	Pilates Flow – Dancing Pilates	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24914001 55
16. – 17.2.	Turnen	Kampfrichterlehrgang GT w Lizenzart FIG + A	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24420160 88
17.2.	Dance/Fitness	Grundlagen der Choreographie	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24384010 59
17.2.	Webinar	Pilates meets Propriozeptives Training	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	24926140 66
17. – 18.2.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 5 (Prüfung Ausb 2023)		Oberwerries	23914105 47
18.2.	Turnen	Kampfrichterlehrgang GT w Lizenzart B		Oberwerries	24420170 88
18.2.	Korbball	Fortbildung mit und ohne Lizenz	Tr-C Korb	Helpup	24530010 96
22.2.	Vereinsmanagement	Saison- oder Jahresheft – gedruckt in die Zukunft?		online	24916010 68
23. – 25.2.	TGM/TGW	Kampfrichter-Ausbildung TGM /TGW		Oberwerries	24630010 77
23.2.	Webinar	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit: Fokus Schulter/Nacken/Kiefer	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	24926010 66
23.2.	Korbball	Schiedsrichteraus- und -weiterbildung Korbball		Kalletal	24530030 96
24.2.	TGM/TGW	TGM/TGW Kampfrichter-Schulung zur KaRi-Lizenzverlängerung	KaRi B-Lizenz TGM/TGW	Oberwerries	24630210 80
24.2.	Bewegt älter werden	Gymwelttag Ältere	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24922010 92
24.2.	Aerobicturnen	Kampfrichterübungslehrgang Aerobicturnen		Greven / Münster	24480010 92
27.2.	Webinar	Yoga und Anatomie - Focus Hüfte	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	24926020 66
März					
ab 1.3.	Ausbildung	Übungsleiter-C Kinderturnen		Oberwerries	24600001 76
2.3.	Gesundheitssport	Ein Wohlfühlprogramm für Rücken und Hüfte	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Lüdenscheid	24933010 28
2.3.	Fitness/Aerobic	Drums Alive® Fitness-Mix	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24911010 19
2.3.	Turnen	Kampfrichterlehrgang GT w Lizenzart A + B		Oberwerries	24420130 89
2. – 3.3.	Gesundheitssport	Mobility & Flexibility	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24922020 28
3.3.	Fitness/Aerobic	Drums Alive DRUMTASTIC®	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24911020 19
9.3.	Functional Training	4XF Instructor Mobility	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24911030 26
9.3.	Kinderturnen	Fitte Kids	ÜL-C	Warstein	24620220 80
9.3.	Kinderturnen	Spielen macht erfinderisch – viele kreative Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten	ÜL-C, ÜL-B	Bad Sassendorf	24620230 80
9.3.	Rope Skipping	Fortbildung mit Lizenzverlängerung Rope Skipping	ÜL-C, Tr-C Rope	N.N.	24470010 95
10.3.	Bewegt älter werden	Modernes Training rund um den Hocker	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24912010 61
15. – 17.3.	Gesundheitssport	DTB-Rückenexperte – Aufbau modul 2 Schultergürtel/HWS	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912001 44
16.3.	Bewegt älter werden	Fit und mobil im Alltag, inkl. Trittsicher durchs Leben	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Plettenberg	24933020 61
16.3.	Orientierungslauf	Fortbildung Orientierungslauf	Tr-C OL	Oberwerries	24460010 92
16. – 17.3.	Ausbildung	ÜL-C Allround Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel	ÜL-C, Tr-C B	Bochum	24302031 16
ab 17.3	Ausbildung	Zertifikat Kinderturnen	ÜL-C	Oberwerries	24600110 75
19.3.	Vereinsmanagement	Ehrenamtliche gewinnen, halten und wachsen lassen	online	online	24916020 68
22. – 25.3.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten (eh. Gruppenhelfer) Grundmodul		Oberwerries	24630011 74
25. – 28.3.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten (eh. Gruppenhelfer) Aufbaumodul		Oberwerries	24630041 74
25. – 26.3.	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Rehabilitation, verkürzte Grundlagen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Hamm	242022 (BRSNW) 18

<b>April</b>			
5. – 7.4.	Ausbildung	ÜL-C, Tr-C Basisqualifizierung	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L Oberwerries 24302040 12
6.4.	Webinar	Basic Aerobic	ÜL-C, Tr-C B online 24926120 66
12. – 14.4.	Gesundheitssport/ Outdoor	DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912020 28
12. – 14.4.	Bewegt älter werden	DTB-Kursleiter Sturzprävention Stufe 1	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912030 63
13.4.	Gesundheitssport	Strong Back – starker und gesunder Rücken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Dortmund 24932010 29
14.4.	Pilates	Pilates – kraftvolle Mitte, entspannter Geist	ÜL-C, Tr-C B Dortmund 24932020 55
15.4.	Webinar	Leben liebt Bewegung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha online 24926160 66
16.4.	Vereinsmanagement	30% mehr Mitglieder durch erfolgreiche Kurs- und Campangebote (Teil 1)	online 24916030 68
17.4.	Webinar	DAYO	online 24926030 66
19.4.	Gesundheitssport	Aktivierung im Liegen und Sitzen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912041 62
19.4.	Gesundheitssport	Bewegungsförderung bei Arthrose	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912042 62
20.4.	Body & Mind	Body & Mind- Der Einstieg in Stressbewältigung und Entspannung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Siegen 24930010 55
20.4.	Gesundheitssport	Fuß Fitness	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Detmold 24934010 30
20.4.	Gesundheitssport	Rückengesundheit – Muskeln und Faszien im Einklang	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Warstein 24939010 30
20. – 21.4.	Functional Training	4xF Instructor Functional Training Basic	ÜL-C, Tr-C B Oberwerries 24911040 26
20. – 21.4.	Gesundheitssport	Ernährung & Bewegung – Update 2024	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24922030 31
21.4.	Gesundheitssport	Moderne Wirbelsäulentraining	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Siegen 24930020 31
21.4.	Gesundheitssport	Alles rund ums Dehnen und Mobilisieren	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Lüdenscheid 24933030 31
23.4.	Vereinsmanagement	30% mehr Mitglieder durch erfolgreiche Kurs- und Campangebote (Teil 2)	online 24916040 69
23.4.	Webinar	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit, Fokus Füße/Hüfte	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha online 24926040 66
24.4.	Gesundheitssport	DTB-Gesundheitssportprogramm Gesundheitstraining	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B online 24926170 45
26.4.	Fitness	All about a Ball	ÜL-C, Tr-C B Oberwerries 24911050 19
26. – 28.4.	Kinderturnen	Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen	ÜL-C, ÜL-B, Zertifikat Kitu Teil 1 Oberwerries 24620010 77
26. – 28.4.	Yoga	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 3 Pranayama – die Atemschule des Hatha Yoga	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24914011 52
27.4.	Fitness	Bauch – Beine – Po – Best of	ÜL-C, Tr-C B Oberwerries 24911060 20
27.4.	Outdoor	Outdoortraining – ein gesunder Körper an der frischen Luft	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Hamm 24932030 20
28.4.	Gesundheitssport	Wirbelsäulengymnastik im Fokus – Schulter/Nacken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912050 31
28.4.	Kinderturnen	Eltern fordern, Kinder fördern!	ÜL-C Lünen 24620210 81
<b>Mai</b>			
3. – 5.5.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Entspannungstechniken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912060 32
4.5.	Fitness/Aerobic/Tanz	Step Dance – wie entsteht eine Choreographie?	ÜL-C, Tr-C B Siegen 24930030 20
4. – 5.5.	Kinderturnen	Kinderturnen an Geräten – Turnhits für Kids	ÜL-C, Zertifikat Kitu Teil 2 Oberwerries 24620020 77
4. – 5.5.	Yoga	Power Yoga – Einführung in Vinyasa-Yoga	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B Oberwerries 24924010 56
5.5.	Schwimmen	ÜL-Fortbildung und Leistungsschulung Schwimmen	ÜL-C Ibbenbüren 24260030 94
9.5.	Gesundheitssport	Update Entspannungstechniken: Das Vagus Training	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912080 32
10. – 11.5.	Gesundheitssport	DTB-Atemgesundheit in Sport und Alltag	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912090 32
10. – 11.5.	Gesundheitssport	Medical Training	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912070 33
11. – 12.5.	Pilates	Pilates Advanced 2.0, Fokus Wirbelsäule & Kraft	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B Oberwerries 24914020 48
12.5.	Gesundheitssport	Update DTB-Rückentrainer, Fokus HWS und Nacken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912100 33
13. – 17.5.	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Innere Medizin (B 40)	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B Oberwerries 244002 (BRSNW) 18
16.5.	Vereinsmanagement	Rechts- und Versicherungsfragen für Jugendbetreuer und ÜL	online 24916050 69
17. – 20.5.	Rope Skipping	Pfingstcamp Leistungsschulung	TV Jahn Oelde 24470050 95
18.5.	Rope Skipping	Pfingstcamp Trainerfortbildung	ÜL-C, Tr-C Rope TV Jahn Oelde 24470060 95
21. – 24.5.	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie (B 30)	Oberwerries 243005 (BRSNW) 18
24. – 25.5.	Gesundheitssport	WTB-Special: Doppelt aktiv gegen Stress	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B Oberwerries 24912110 33
24. – 26.5.	Yoga	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 1 – Yoga Adjustments	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24914031 51
25.5.	Fitness	Workout Mix – Methodenvielfalt im Workout Training	ÜL-C, Tr-C B Geseke 24938010 20
25.5.	Korbball	Schiedsrichter- und -weiterbildung Korbball	N.N. 24530040 96
25. – 26.5.	Gesundheitssport	Rückenfitness – neue Ideen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24922040 34
26.5.	Gesundheitssport	Elastisches Bindegewebe und freie Beweglichkeit by FASZIO®	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B Oberwerries 24912120 34
30.5.	Pilates	Pilates – prepare to be perfect	ÜL-C, Tr-C B Oberwerries 24914040 56
30. – 31.5.	Body & Mind	Einführung in die traditionelle Thai Massage	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24924020 56
30.5. – 2.6.	Ausbildung	Tr-C Gymnastik/ Rhythmus/ Tanz	ÜL-C, Tr-C B Oberwerries 24302051 16
31.5.	Fitness	Attraktive Kursideen für aktuelle Trainingsformate	ÜL-C, Tr-C B Oberwerries 24911070 21
31.5. – 2.6.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Beckenboden	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912130 34
31.5. – 21.6.	Ausbildung	ÜL-C, Tr-C Basisqualifizierung Blended Learning (Onlinephase)	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L online 24302060 12
<b>Juni</b>			
1.6.	Webinar	Pilates für eine bessere Haltung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha online 24926150 66
1. – 2.6.	Bewegt älter werden	Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara Age® Grundmodul	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 24912151 62
2.6.	Body & Mind	Entspannung und Achtsamkeit im gesundheitsorientierten Sport	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Dülmen 24937010 56
5.6.	Webinar	Pila Mix	ÜL-C, Tr-C B online 24926050 66
8.6.	Gesundheitssport	Stabile Körpermitte	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Herne 24931010 35
8.6.	Gesundheitssport	Training an Stationen – differenziert und individuell	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B Detmold 24934020 35

8. – 9.6.	Fitness/ Aerobic	Hula-Hoop-Workout Instructor	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24911080	21
8. – 9.6.	Fitness	Functional Training – Schwerpunkte setzen, nachhaltig trainieren	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24921010	21
11.6.	Vereinsmanagement	Sportverein 2030 – WTB-Vereinswerkstatt und Workbook SV2030	online	online	24916060	69
13.6.	Vereinsmanagement	Übungsleiter gewinnen und halten: Erfolgstitips für Sportvereine	online	online	24916070	69
13.6.	Völkerball	Schiedsrichter B-Prüfung	online	online	24570030	97
14.6.	Gesundheitssport	Der entzündete Mensch ... iss Dich fit	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912160	35
15.6.	Functional Training	4xF Instructor ToughClass	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24911090	27
15. – 16.6.	Gesundheitssport	Touch & Flow – fließende Bewegung und bewegt werden im Einklang	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912170	36
15. – 16.6.	Fitness/ Aerobic	Drums Alive®-Instructor	ÜL-C, Tr-C B	Höxter	24911110	22
15.6.	Turnen	Airtrack – Einsatz und Trainingsmöglichkeiten	Tr-C GT, Tr-C Tramp	Oberwerries	24400611	88
16.6.	Functional Training	4xF Instructor Core & Stability	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24911100	27
21. – 22.6.	Yoga	DTB-Yogalehrer Supervision	Oberwerries	Oberwerries	24914012	53
21. – 23.6.	Gesundheitssport	Rückengymnastik	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24912040	36
22.6.	Völkerball	Schiedsrichter B-Prüfung		Oberwerries	24570040	97
23.6.	Völkerball	Schiedsrichter B-Prüfung		Oberwerries	24570040	97
21. – 23.6.	Body & Mind	Mit Qi Gong und Tai Chi die Resilienz fördern	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24924030	57
23.6.	Yoga	Yoga Flows	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24914050	56
23.6.	Gesundheitssport	Gesunde Mitte – fit für den Alltag!	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24938020	34
28. – 29.6.	Gesundheitssport	Krafttraining im Gesundheitssport	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912180	37
29.6.	Ausbildung	ÜL-C, Tr-C Basisqualifizierung Blended Learning Präsenztage	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L	Oberwerries	24302060	12
29.6.	Rope Skipping	Fortbildung mit Lizenzverlängerung Rope Skipping	ÜL-C, Tr-C Rope	Oberwerries	24470020	95
29. – 30.6.	Kinderturnen	Fit & Smart 4 Kids	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24620030	78
29. – 30.6.	Gesundheitssport	Neurozentriertes Training – Basics	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912190	37

## Juli

2. – 4.7.	Bewegt älter werden	Fitness und Entspannung ab 50 für Sie und Ihn	ÜL-C	Oberwerries	24210010	64
5. – 7.7.	Fitness	WTB –Gymwelt-Convention	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24921020	24
22. – 24.7.	Yoga	Yoga Mastermodul Block Anatomie I	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24914061	54
24. – 26.7.	Yoga	Yoga Mastermodul Block Anatomie II	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24914062	54
26. – 28.7.	Yoga	Yoga Mastermodul Block Anatomie III	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24914063	55

## August

9. – 11.8.	Yoga	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 2 – Asana-Variationen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24914032	52
10. – 11.8.	Body & Mind	Body & Mind Inspiration	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24924040	57
23. – 25.8.	Fitness/Aerobic/ Kinderturnen	Kids in Action – das Fitness-Programm für Kinder	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24911120	79
23. – 25.8.	Turnen	Trainer-Fortbildung Trampolinturnen	Tr-C	Oberwerries	24440050	90
24.8.	Webinar	Zucker - die bittersüße Verführung Teil 1	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	24926060	66
24.8.	Webinar	Zucker - die bittersüße Verführung Teil 2	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	24926070	66
26.8.	Gesundheitssport	PAIN – Schmerzen verstehen und begegnen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912200	38
29.8.	Dance/Fitness	Fit mit LineDance – Kursleiter-Update + Beginner	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24913010	59
30.8. – 1.9.	Dance/Fitness	DTB-Kursleiter Fit mit LineDance	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24913020	60
30.8. – 1.9.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24914081	49
30.8. – 1.9.	Ausbildung	Trainer-C-Assistentenausbildung	Oberwerries	Oberwerries	24400411	86
31.8. – 1.9.	Gesundheitssport	mamiMOVE indoor / outdoor	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24922050	38
31.8.	Turnen	Lizenzverlängerung Tr-C GT w	Tr-C GT w	Oberwerries	24420140	89

## September

2. – 6.9.	Gruppenangebote	Seniorensportwoche	Oberwerries	Oberwerries	24925030	65
5.9.	Vereinsmanagement	Wie Vereine das Podcast-Format nutzen können	online	online	24916080	70
5.9.	Völkerball	Schiedsrichterneu-ausbildung C-Lizenz	online	online	24570050	97
6.9.	Gesundheitssport	Starke Gelenke durch aktive Leitbahnen by FASZIO®	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24912210	38
6. – 8.9.	Gesundheitssport	DTB-Rückentrainer	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912220	44
7.9.	Gesundheitssport	mamiMOVE	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Iserlohn	24935010	38
7. – 8.9.	Parkour/Fitness	Grenzen überwinden – Parkour im Fitness- und Vereinssport	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C Leistungssport GT	Oberwerries	24302100	23
7. – 8.9.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Fasziologie Teil I	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24912231	30
8.9.	Functional Training	Full Body Workout – kreatives Krafttraining	ÜL-C, Tr-C B	Iserlohn	24935020	23
13. – 15.9.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 1	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24914091	46
15.9.	Gesundheitssport	Stabilität und Gleichgewicht	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Bielefeld	24936010	39
21. – 22.9.	Kinderturnen	Fachtagung Kinderturnen	ÜL-C, ÜL-B, Tr-C B	Oberwerries	24620100	78
21.9.	Völkerball	Schiedsrichterneu-ausbildung C-Lizenz		Oberwerries	24570060	97
27. – 28.9.	Rope Skipping	Kampfrichterausbildung mit Lizenz	Oberwerries	Oberwerries	24470030	95
27. – 29.9.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 2	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24914082	49
27. – 29.9.	Ausbildung	ÜL-C, Tr-C Basisqualifizierung	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L	Oberwerries	24302070	12
28.9.	Gesundheitssport	Beckenbodentraining und mehr	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Herne	24931020	40
28.9.	Kinderturnen	Phantasievolles Kinderturnen	ÜL-C	Bad Sassendorf	24620240	81

28. – 29.9.	Gesundheitssport	Die vier Säulen eines gesundheitsorientierten Trainings	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24922060	40
29.9.	Schwimmen	ÜL-Fortbildung und Leistungsschulung Schwimmen	ÜL-C	Ibbenbüren	24260040	94
<b>Oktober</b>						
3. – 4.10.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912240	40
4. – 6.10.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 2	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24914092	46
5.10.	Fitness	Fit Balance Mix (Booster)	ÜL-C, Tr-C B	Fröndenberg	24939020	23
5.10.	Webinar	Salsa Aerobic	ÜL-C, Tr-C B	online	24926130	66
8.10.	Webinar	Yoga und Anatomie – Focus Schulter-Nacken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	24926080	66
10.10.	Gesundheitssport	DTB-Gesundheitssportprogramm Cardio Aktiv	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	online	24926180	45
11. – 14.10.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten Grundmodul	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24930021	74
11. – 13.10.	Fitness	DTB-Kursleiter flowing AthletIX®	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24911130	23
12.10.	Rope Skipping	Kampfrichter Ausbildung mit Lizenz			24470040	95
24. – 27.10.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten Aufbaumodul		Oberwerries	24630051	74
26.10.	Turnen	Lizenzverlängerung Tr-C GT w	Tr-C GT w	Oberwerries	24420110	88
<b>November</b>						
1. – 3.11.	Ausbildung	Tr-C Fitness und Gesundheit	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24301011	17
1. – 3.11.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 3	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24914083	50
8. – 10.11.	Kinderturnen	Wie strukturiere ich meine Turnstunde beim Eltern-Kind-Turnen?	ÜL-C	Oberwerries	24620040	79
8. – 10.11.	Gesundheitssport	Stretching-Instructor	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24912250	41
8. – 10.11.	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Prävention	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24301021	17
8. – 10.11.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 3	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24914093	47
9.11.	Gesundheitssport	Bauch – Beine – Po und Co 2.0	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Münster	24937020	41
9.11.	Gesundheitssport	Rücken-Fit im Turnverein	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Ahaus	24937030	41
9. – 10.11.	Ausbildung	ÜL-C, Tr-C Basisqualifizierung	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L	Paderborn Schloss Neuhaus	24302081	12
10.11.	Fitness/Functional Training	Bodyweight und Kleingeräte variantenreich, aber richtig trainieren	ÜL-C, Tr-C B	Münster	24937040	24
15. – 17.11.	Yoga	Yoga Mastermodul Block Psychologie III, der Stoffwechsel	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24914071	53
16. – 17.11.	Yoga	Gesundheitsorientiertes Yoga – anatomisch korrekt und achtsam	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24924050	57
16. – 17.11.	Schwimmen	ÜL-Fortbildung Schwimmen	ÜL C	Ibbenbüren	24260010	94
17.11.	Tanz	Dance Style & Fun	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24923010	60
18. – 21.11.	Bewegt älter werden	Bewegt älter werden im Verein	ÜL-C	Oberwerries	24210020	65
19. – 24.11.	Schneesport	Saisoneröffnung 2024/2025	Tr-C B	Pitztal	24270006	93
19. – 24.11.	Schneesport	Fortbildung 1 2024/2025	Tr-C B	Pitztal	24270007	93
19. – 24.11.	Schneesport	Trainer-C Natursport Winter LG 1	ÜL-C, Tr-C B	Pitztal	24270003	92
21.11.	Vereinsmanagement	Finanzen/Steuern & Recht/Versicherungen	online		24916090	70
22. – 24.11.	Kinderturnen	Das richtige Spiel zur richtigen Zeit	ÜL-C	Oberwerries	24620050	79
22.11.	Korbball	Schiedsrichteraus- und -weiterbildung Korbball		Oerlinghausen	24530050	96
22. – 23.11.	Gesundheitssport	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit Basis- und Einführungsmodul	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912260	42
ab 23.11.	Ausbildung	Anerkennungsmodul Basisqualifizierung	online		24640021	76
23.11.	Functional Training	GroupFitness meets Crosstraining	ÜL-C, Tr-C B	Dülmen	24937050	24
23.11.	Korbball	Fortbildung mit und ohne Lizenz	Tr-C Korb	Oerlinghausen	24530020	96
22. – 24.11.	Turnen	Trainer-C-Fortbildung fachübergreifend	Tr-C L	Oberwerries	24400511	88
24.11.	Gesundheitssport	Der bewegte Weg zur Achtsamkeit – fitte Füße, gesunde Knie, bewegliches Hüftgelenk	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912270	42
24.11.	Turnen	Arbeits-, Organisations-, Trainingsoptimierung Trampolinturnen	Tr-C Tramp	Oberwerries	24440040	90
29.11. – 1.12.	Bewegt älter werden	Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age Teil 2	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912152	63
29.11. – 1.12.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 4	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24914084	50
29.11. – 1.12.	Bewegt älter werden	Fit zu zweit	ÜL-C	Oberwerries	24210030	65
<b>Dezember</b>						
4.12.	Webinar	Hula Hoop Workout	ÜL-C, Tr-C B	online	24926090	66
6. – 8.12.	Bewegt älter werden	DTB-Kursleiter Menschen mit Demenzzbewegen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24912280	65
6. – 8.12.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 4	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24914094	47
6. – 8.12.	Schneesport	Trainer-C Natursport Winter LG 2	ÜL-C, Tr-C B	Bergisch Gladbach	24270004	92
7.12.	Pilates	Pilates gesundheitsorientiert - Body and Mind	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Münster	24937060	58
10.12.	Webinar	Die sanfte Kraft – Yoga & Pilates im Einklang	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	24926100	66
13. – 15.12.	Turnen	Umschreibungslehrgang	F-ÜL GT - Tr-C GT		24400711	86
14. – 15.12.	Gesundheitssport	Mit sich im Einklang sein	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	24922070	43
<b>2025</b>						
24. – 25.1.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 5 Supervision		Oberwerries	24914085	51
26.1.	Yoga	Yoga Alignment	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	24914100	58
31.1.	Pilates	Pilates Methodik in der Stunde	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	24914110	58
1. – 2.2.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe V Supervision		Oberwerries	24914095	47
7. – 9.2.	Yoga	Yoga Mastermodul 2023 Supervision Block Psychologie		Oberwerries	24914072	54

## Geschäftsbedingungen

Der WTB behält sich vor, aufgrund der möglichen Neufassung des § 4 Nr. 21 USTG/Streichung § 4 Nr. 22a USTG durch den Gesetzgeber, die Preise für alle Bildungsangebote/Qualifizierungsmaßnahmen um die dann beschlossene Mehrwertsteuer zu ergänzen.

### Anmeldung

Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich oder online über das DTB-Gymnet erfolgen. Die Eingangsvoraussetzungen sind der Anmeldung beizulegen bzw. bei Online-Anmeldungen per Post/E-Mail nachzusenden. Jede Anmeldung ist verbindlich. Das Online-Anmeldeverfahren ist das schnellste Verfahren, die schriftlichen Anmeldungen werden nach Eingang bearbeitet. Ist ein Lehrgang ausgebucht, werden die nachfolgenden Anmeldungen in einer Warteliste geführt. Meldet ein Verein mehrere Personen zu einem Lehrgang an, können evtl. nicht alle Meldungen berücksichtigt werden.

Nach Eingang erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und ca. 10 Tage vor Beginn weitere wichtige Informationen. Die Unterlagen werden per E-Mail und/oder per Post verschickt.

### Zahlung per SEPA-Lastschrift

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bei schriftlicher Anmeldung bitte die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandant) auf dem Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und an die Geschäftsstelle senden. Das Formular finden Sie im Internet unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) oder am Ende des Bildungsprogrammes auf Seite 114.

Bei Online-Buchungen über das Gymnet erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss.

Das Datum des Lastschritteinzeuges wird mind. zwei Tage vor Fälligkeit angekündigt oder auf dem Anmeldeformular bekannt gegeben (Prenotifikation).

Die Ankündigungsfrist gilt auch für Online-Meldungen. Wird eine Rechnung mit abweichender Rechnungsanschrift gewünscht, ist bei der Online- als auch bei der schriftlichen Buchung die genaue Rechnungsadresse anzugeben. Nachträgliche Änderungen können nur bis mind. 10 Tage vor der Maßnahme berücksichtigt werden.

### Gebühren / Gymcard / DTB-ID

Für alle Lizenzbildungen werden zwei Preise ausgewiesen:

- WTB-Mitglieder Preis: Dieser gilt für alle, deren Anmeldung durch einen WTB-Verein befürwortet wurde (dies gilt auch für Turnvereine des Rheinischen Turnerbundes).
- Regulärer Preis: alle interessierten Personen, Institutionen ohne Gymcard bzw. DTB-ID

Bei allen weiteren Qualifizierungsmaßnahmen werden ebenfalls zwei unterschiedliche Preise erhoben.

- Gymcard-Preis / DTB-ID: wird gewährt, wenn die Gymcard bzw. DTB-ID bei der Anmeldung bereits im System hinterlegt ist.
- Regulärer Preis: alle interessierten Personen, Institutionen ohne Gymcard. bzw. DTB-ID.

### Online ist günstiger

Für die Bearbeitung schriftlicher Anmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- pro zu erfassendem Teilnehmer erhoben.

### Frühbucherrabatt

Dieser gilt bis zum 29.2.2024 für entsprechend gekennzeichnete Qualifizierungsmaßnahmen (Poststempel/Online-Eingang).

### Vereinszugehörigkeit

Bei Lizenzbildungen haben Teilnehmer, die WTB-Vereinen angehören, Vorrang vor anderen. Die Mitgliedschaft muss nachgewiesen werden. Bei Online-Einzelmeldungen und schriftlichen Meldungen wird der Nachweis nachträglich angefordert. Bei Online-Meldungen über den Vereinsadministrator gilt der Nachweis als erbracht. Teilnehmer aus anderen Vereinen, Verbänden oder Institutionen, die nicht dem WTB/DTB angehören, kommen zunächst auf eine Warteliste und werden bei freien Kapazitäten informiert.

### Absagen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten. In Ausnahmefällen (z.B. bei Erkrankung) kann der Veranstalter die Leitung bzw. den Referenten eines Lehrgangs ändern.

### Rücktrittsregelung WTB-Maßnahmen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. (Post, Fax oder E-Mail). Die Stornogebühren berechnen sich wie folgt:

Zeitraum der Stornierung	zu zahlender Betrag
Bis 36 Tage	10%
35 – 15 Tage	50%
ab 14 Tage	90%
ab 14 Tage mit Attest	50%

### Rücktrittsregelung

#### DTB-Akademie-Maßnahmen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. (Post, Fax oder E-Mail). Die Stornogebühren berechnen sich wie folgt:

Lehrgangstage	60 bis 30. Tage vor Beginn	ab 29 Tage bis 1 Tag vor Beginn
1 Tag (8 LE)	10,-	40,-
2 Tage (15 / 20 LE)	15,-	60,-
3 Tage (25 LE)	20,-	100,-
> 3 Tage (> 25 LE)	30,-	200,-

Kosten, die durch Drittanbieter (Sport-schulen, Hotels etc.) in Rechnung gestellt werden und die aufgeführten Stornogebühren übersteigen, werden zusätzlich in Rechnung gestellt.

Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Rücktritte entbinden nicht von der Begleichung der Stornogebühr. Bei Nichterscheinen am Tag des Lehrgangs (ohne vorherige Absage) werden 100 % der gesamten gebuchten Leistung fällig. Bis 30 Tage vor Lehrgangsbeginn kann anstelle einer Stornierung eine Umbuchung vorgenommen werden. Die Umbuchung kostet pauschal 15,-. Eine spätere Umbuchung ab 29 Tage vor Lehrgangsbeginn muss im Einzelfall geprüft werden.

### Fehlzeiten

Fehlzeiten in Ausbildungsmaßnahmen sollten möglichst vermieden werden.

Fehlzeiten können im Rahmen von max. 10 % anfallen und müssen frühestmöglich in der WTB-Geschäftsstelle und/oder bei der Lehrgangsleitung gemeldet werden.

Das Nachholen verpasster Qualifizierungselemente ist verpflichtend. Der Aufwand des Nachholens wird dem Zeitraum der verpassten Lerneinheiten angepasst.

Bei Fortbildungen zur Lizenzverlängerung können nur die in Anwesenheit geleisteten Stunden bescheinigt werden.

### Unterkunft/Verpflegung

#### in der Landesturnschule Oberwerries

Die Übernachtung erfolgt in der Regel in Zwei-Bett-Zimmern. Einzelzimmer können bei freien Kapazitäten gegen einen Aufpreis von 10,- pro Übernachtung gebucht werden. In Lehrgängen mit ausgeschriebener Verpflegung erhalten die Teilnehmer eine Vollverpflegung, die Frühstück, Mittagessen und Abendessen umfasst.

### Haftung

Der Westfälische Turnerbund haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Wir weisen darauf hin, dass bei Unfällen vor, während und nach einer Lehrgangsteilnahme ausschließlich Vereinsmitglieder über die Sporthilfe-Versicherung ihrer Vereine versichert sind.

### Haftung

- ansprüche des Teilnehmenden auf Schadensersatz sind ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen sind Schadensersatzansprüche des Teilnehmenden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder aus Verletzung vertragswesentlicher Pflichten (Kardinalpflichten) sowie die Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des jeweiligen Veranstalters, seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung zur Erreichung des Ziels des Vertrages notwendig sind.

- Bei der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten haftet der jeweilige Veranstalter nur auf den vertragstypischen vorhersehbaren Schaden, wenn dieser einfach fahrlässig verursacht wurde, es sei denn, es handelt sich um Schadensersatzansprüche des Teilnehmenden aus einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.
- Die Einschränkungen der Ziffern zu a) und b) gelten auch zugunsten der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen des jeweiligen Veranstalters, wenn Ansprüche direkt gegenüber diesen geltend gemacht werden.

### Versicherung

Für die Teilnehmenden (Mitglieder von versicherten Vereinen im Bereich des Landessportbundes NRW e.V.) an den Qualifizierungsmaßnahmen besteht während der Veranstaltung und auf dem direkten Weg von der jeweiligen angegebenen Wohnanschrift zum Veranstaltungsort und auf dem direkten Rückweg Unfall-, Kranken- und Haftpflichtversicherungsschutz im Rahmen des zwischen der Sporthilfe NRW e.V. und den jeweiligen Versicherungsgesellschaften abgeschlossenen Sportversicherungsvertrages in der zum Zeitpunkt der Anmeldung geltenden Fassung. Informationen über Inhalt und Umfang des Versicherungsschutzes können beim Versicherungsbüro bei der Sporthilfe NRW e.V., Paulmannshöher Str. 11a, 58515 Lüdenscheid, Tel. 02351 947540, oder im Internet unter [www.arag.de/versicherungen/vereine-verbaende/sport/nrw/](http://www.arag.de/versicherungen/vereine-verbaende/sport/nrw/) abgerufen werden. Ein Schadensfall, für den Versicherungsschutz bestehen kann, ist unverzüglich dem Veranstalter anzuzeigen, damit dieser eine Schadensmeldung abgeben kann.

### Urheberrecht

Die Unterlagen, die die Teilnehmenden im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahme vom jeweiligen Veranstalter erhalten, sind urheberrechtlich geschützt. Sie werden exklusiv den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt und dürfen, auch nicht auszugsweise, ohne Einwilligung des Veranstalters bzw. des Rechteinhabers vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Veranstalter behält sich insofern alle ihm zustehenden Rechte vor.

### Datenerhebung, -verarbeitung, -nutzung

Im Rahmen der Vertragsbegründung, -durchführung und -beendigung erhebt, verarbeitet und nutzt der Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme personenbezogene Daten der Teilnehmenden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen, insbesondere des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und des EU-DSGVO. Bei den erforderlichen personenbezogenen Daten handelt es sich um den vollständigen Namen, das Geschlecht, die Anschrift mit Straßennamen, Hausnummer, Postleitzahl und Ortsangabe, das Geburtsdatum, eine E-Mail-Adresse,

eine Telefonnummer, ggf. eine Bankverbindung und ggf. eine Vereinszugehörigkeit. Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung enthalten. Die Datenschutzhinweise für Seminarteilnehmer des WTB finden Sie unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de).

Soweit für die Durchführung eines Angebots, zum Beispiel zum Erwerb einer Lizenz, weitergehende personenbezogene Daten erhoben, verarbeitet und genutzt werden, erfolgt die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung aufgrund einer ausdrücklichen Einwilligung des Teilnehmenden. Die Verweigerung der Einwilligung führt dazu, dass die Lizenzierung nicht erfolgen kann.

### Schlussbestimmungen

Für Verträge zwischen dem jeweiligen Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme und dem Teilnehmenden gilt ausschließlich deutsches Recht. Ist der Vertragspartner Kaufmann im Sinne des HGB, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen, hat er keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland oder ist sein Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthaltsort im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt, so ist der ausschließliche Gerichtsstand für alle Auseinandersetzungen aus und im Zusammenhang mit dem Vertragsverhältnis der Sitz des jeweiligen Veranstalters der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme. Sollte eine Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam, undurchführbar oder nicht durchsetzbar sein oder werden oder lückenhaft sein, so wird dadurch die Gültigkeit des Vertrags und der übrigen Bedingungen nicht berührt. An die Stelle der unwirksamen, fehlenden oder undurchführbaren Bestimmung tritt eine wirksame Bestimmung, die dem sonstigen Inhalt des Vertrages entspricht und dem Zweck der unwirksamen, fehlenden oder undurchführbaren Bestimmung am nächsten kommt.

# Anmeldung zum Lehrgang

Westfälischer Turnerbund  
Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm

Titel \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_

Lehrgangsnummer \_\_\_\_\_ GYMCARD-Nr. \_\_\_\_\_

Die erforderlichen Nachweise bzw. Eingangsvoraussetzungen habe ich beigelegt. Für die Bearbeitung schriftlicher Anmeldungen wird eine zusätzliche Gebühr von 5,- pro zu erfassendem Teilnehmer erhoben. Alle personenbezogenen Daten werden mit Hilfe einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage erfasst und unterliegen den Allgemeinen Datenschutzbestimmungen. Die aktuell geltenden AGB, Datenschutzbestimmungen, Ehrenkodex und Verhaltensregeln finden sich unter [www.wtb.de/bildung/regulieren-ig-plan](http://www.wtb.de/bildung/regulieren-ig-plan). Diese habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

Angaben ausschließlich zu Lehrgängen der DTB-Akademie  mit V  mit Ü/V

Angaben zur Person Geschlecht  w  m

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Vereinsname \_\_\_\_\_

## Bei abweichender Rechnungsanschrift

Name/Verein \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Gläubiger-Identifikationsnummer  
**DE94WTB00000341463**

## Lastschriftverfahren

- Einzugsermächtigung:** Ich ermächtige den Westfälischen Turnerbund e.V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.
- SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige den Westfälischen Turnerbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Westfälischen Turnerbund e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

## Angaben zum Kontoinhaber/Zahlungspflichtigen

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

## Bankverbindung

IBAN DE \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift Kontoinhaber \_\_\_\_\_



**SPORT-THIEME**  
*Hier sind Ihr Team!*

## SCHULSPORT · VEREINSSPORT · FITNESS · THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

## Ihr persönliches Beratungsteam:

Dechenstraße 2 · 40878 Ratingen

☎ 02102 72885-20 📠 02102 72885-21

✉ [beratung-west@sport-thieme.de](mailto:beratung-west@sport-thieme.de)





# Mehr als Motivation.

**Weil Sport  
uns alle verbindet,**

engagieren sich die Sparkassen  
in Westfalen-Lippe als Partner des  
Westfälischen Turnerbundes für den  
Breiten- und Spitzensport sowie für  
die Nachwuchsförderung.

**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkassen  
in Westfalen-Lippe**