Bildungsprogramm

Qualifizierungen
Termine
Veranstaltungen
Freizeiten



2023

WTB
WESTFÄLISCHER TURNERBUND



SPORT-THIEME
Hir 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!**

Hir sind Ihr Team!



08227702

sport-thieme.de



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!

Vereinssportgruppen, 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 2023







Allgemeines

Landesturnschule Oberwerries	3
Das WTB-Team	6
Mitgliedermeldung und Qualifizierung	8
Ausbildungen – allgemeine Informationen	10
Übersicht Basisqualifizierungen	13
Lizenzverlängerungen	98
DTB-Akademie	101
Anmeldeverfahren	102
Die GYMCARD	103
Glossar	104
Hygiene-Hinweise	113
Anmeldeformular	114

Gymwelt

Lizenzausbildungen Stufe 1 und 2	18
Aus- und Weiterbildungen	
Fitness/Aerobic/Functional Training/Outdoor	22
Gesundheitssport	30
Pilates/Yoga/Body & Mind	47
Tanz/Choreografie	59
Bewegt älter werden	61
Wohlfühlangebote für Gruppen	63
RTB-/WTB-Webinare	64
Vereinsmanagement	66
Vereins-/ÜL-Stammtische	68

Kinderturnen

Lizenzausbildungen Kinderturnen	76
Wochenendfortbildungen	79
Tagesfortbildungen	82
Kinder- und Jugend-Freizeiten	85
Veranstaltungen	86



Turnen

Lizenzausbildungen	88
Fortbildungen	90

Sportarten

Ausbildungen/Fortbildungen Sportarten	
Kampfrichter Gym	94
Schwimmen	94
Schneesport	94
Fortbildungen Turnspiele	
Korbball	96
Korfball	97
Prellball	97





Impressum
Herausgeber Westfälischer Turnerbund e.V.
Erscheinungsweise jährlich | **Auflage** 4.000 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, Faszio, Thomas Schreyer (S. 87)
Andrea Bowinkelmann (LSB), privat

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 BREITENSPORT UND 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

REFERAT LEISTUNGSSPORT

Armin Schewe
Leistungs- und Wettkampfsport
▶02388 30000-30 | schewe@wtb.de

Elke Kalus
Sachbearbeitung Leistungssport und WTJ, Lizenzen
▶02388 30000-31 | kalus@wtb.de

REFERAT TURNERJUGEND

Ernst Mackel
Kinder- und Jugendturnen
02388 30000-28 | mackel@wtb.de

Stephan Wildbredt
Kinder- und Jugendturnen
▶02388 30000-24 | wildbredt@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

Walter Bahns
Küchenleitung
▶02388 30000-41 | kueche@wtb.de

Thomas Rinkau
Hausmeister
haustechnik@wtb.de



Mitgliedermeldung und Qualifizierung für unser gemeinsames Ziel

Kompetente Übungsleiter für ein qualifiziertes Vereinsangebot

Kompetente und engagierte Übungsleiter sind das Herz eines Vereins. Sie sind ausschlaggebend für die Zufriedenheit der Mitglieder und damit für deren Bindung an den Verein. Mit ihrer Kompetenz und Qualifikation und der gelebten Leidenschaft für Bewegung sind sie außerdem das Aushängeschild des Vereins und ein wichtiger Pluspunkt im örtlichen Wettbewerb mit anderen Sportanbietern.

Zur Unterstützung der zahlreichen Übungsleiter unserer Mitgliedsvereine erstellen wir jährlich ein umfassendes Aus- und Fortbildungsprogramm: das WTB-Bildungsprogramm. Mit über 300 Bildungsmaßnahmen möchten wir mithelfen, dass dem Verein kompetente Übungsleiter und Lehrkräfte für ein qualifiziertes Vereinsangebot zur Verfügung stehen. Aber was hat die Mitgliedermeldung ihres Vereins damit zu tun?

Die Mitgliedermeldung beeinflusst Vielfalt und Qualität der WTB-Angebote

Über die B-Meldung in der jährlichen Mitgliedermeldung des Landessportbundes NRW (LSB) werden die Zuschüsse (Organisationförderung) an die Sportfachverbände verteilt. Die Mitgliedermeldung ist neben den Mitgliedsbeiträgen die wichtigste Finanzierungsgrundlage der WTB-Angebote, insbesondere der Aus- und Fortbildungen. Ohne diese Zuschüsse wären die Angebote im WTB-Bildungsprogramm um ein Vielfaches teurer.

Die Mitgliedermeldung ist in zwei Abschnitte gegliedert: In der A-Meldung wird die Gesamtzahl der Vereinsmitglieder angegeben, unabhängig von der fachverbandlichen Zuordnung, also der vorwiegend betriebenen Sportart.

In der B-Meldung werden die Vereinsmitglieder den Sportarten und Bewegungsangeboten zugeordnet, die sie vorrangig im Verein betreiben. Der WTB wird im Onlineportal des LSB NRW unter 530B-Turnen Westfalen geschlüsselt.

Hinter den Sportarten in der B-Meldung stehen die einzelnen Fachverbände, die das entsprechende Bewegungsangebot betreuen. Unter *Turnen* werden alle Sportarten und Bewegungsangebote gemeldet, die der WTB als Fachverband betreut. Einen Überblick über alle Sportarten und Bewegungsangebote des WTB finden Sie auf der nächsten Seite.

Verbindliche Grundlage für die Mitgliedermeldung ist die DOSB Sportartenliste: *Bundesweit einheitliche Regelungen zur Zuordnung zu Fachverbänden.* Diese ist direkt beim WTB erhältlich oder unter www.wtb.de -> Suchfunktion -> DOSB-Sportartenliste zu finden. Die jährliche Bestandserhebung erfolgt im Onlineportal des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (LSB NRW): www.vibss.de/service-projekte/bestandserhebung/



Zuordnung in der B-Meldung

Bei allen Wettkampfsportarten werden die Mitglieder bei dem Fachverband gemeldet, bei dem die Mitglieder ihren Startpass oder ihre Lizenz haben. Daneben gibt es aber auch viele sportartübergreifende Bewegungsangebote – insbesondere im Bereich Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport. Hier gilt vor allem: Meldung bei dem Fachverband, der über Kompetenz verfügt und diese nachweist!

Ein Fachverband weist seine Kompetenz nach, indem er z.B. ein umfassendes Aus- und Fortbildungsangebot für Übungsleiter und Trainer bereitstellt.

Sie entscheiden!

Die Mitgliedermeldung soll unter Einbeziehung der jeweiligen Abteilungsleiter erfolgen. Nehmen Sie als Abteilungs- oder Übungsleiter diese Möglichkeit wahr und setzen Sie sich dafür ein, dass Ihre Mitglieder dem Fachverband zugeordnet werden, der Ihre Bildungsangebote und Wettkämpfe bereitstellt.

Alle Meldeverantwortlichen bitten wir darum, die entsprechenden Ansprechpartner im Verein aktiv in den Meldeprozess einzubeziehen.

Sie haben damit entscheidenden Einfluss auf das Angebot für und in Ihrem Verein. Nutzen Sie diesen Einfluss und sorgen Sie an Ihrer Stelle für eine korrekte Meldung!

FAUSTREGEL: Dort wo der Übungsleiter seine Aus- und Fortbildungen macht, werden die Mitglieder und Teilnehmer dieses Vereinsangebotes gemeldet. !

Vorteile einer WTB-Mitgliedschaft:
Wir sind für unsere Vereine und Übungsleiter da!

Wir stellen unseren Mitgliedsvereinen und ihren Funktionären ein vielfältiges Dienstleistungs- und Serviceangebot für die Arbeit im Verein bereit.

Neben der Angebotspalette im WTB-Bildungsprogramm zählen dazu beispielsweise auch Beratungsangebote für Vereine, anerkannte Qualitätssiegel für einzelne Sportangebote (z.B. Pluspunkt Gesundheit) oder auch Wettkämpfe und Veranstaltungen, wie unsere Landesturnfeste, für den ganzen Verein.

Sportartenliste

Der WTB vertritt verschiedene Sportarten turnerischen bzw. gymnastischen Ursprungs, deren Betreuung ganzheitlich in den jeweiligen Ausprägungen als Freizeitsport, Wettkampfsport und Spitzensport erfolgt.

Ebenso vertritt der WTB sämtliche Bewegungsangebote, die sich aus den vielseitigen Formen von Turnen und Gymnastik entwickelt haben und entwickeln werden. Deren Betreuung erfolgt ganzheitlich in ihren Ausprägungen als Freizeitsport sowie als Fitness- und Gesundheitssport.

Darüber hinaus vertritt der WTB sämtliche Bewegungsangebote, die einer ganzheitlichen motorischen Grundlagenausbildung von Kindern dienen.



MITGLIEDERMELDUNG DTB-/WTB-SPORTARTENLISTE

KINDERTURNEN

Babys In Bewegung | Eltern-Kind-Turnen | Kleinkinderturnen
Kinder-/Jugendturnen | Kinderturnclub

TURNEN | SPORTARTEN

Gerätturnen | Gymnastik und Rhythmische Sportgymnastik
Rhönradturnen | Trampolinturnen | Orientierungslauf
Mehrkämpfe | Gruppenwettkämpfe | Faustball | Aerobicturnen
Rope Skipping | Prellball | Indiaca | Korbball | Ringtennis | Korfball
Völkerball | Volleyball

FITNESS & GESUNDHEIT IM VEREIN

4XF Functional Training, CrossTraining | Aerobic
Ausdauertraining | Balance-Training | Bauch-Beine-Po | Beckenbodengymnastik | Bewegungs• und Ernährungsprogramme
Body and Mind | Body Workout | Bodyformlng | Core Training
Entspannungstraining | Fatburning | Fitness aus Fernost | Flexi Bar@ | Frauengymnastik | Gesund und Entspannt | Groupfitness
Gymnastikangebote | GYMWELT-Angebote im Betriebssport
Herz-Kreislauf-Training | Jedermannturnen | Männer-Fitness
Muskelaufbau | Nackenschule | Osteoporose-Prävention | Paarfitness | Pilates | Progressive Muskelentspannung | Propriozeptives/sensomotorisches Training | Oi Gong | Rückenschule, Rückentraining | Salsa-Aerobic | Stabilisation und Gleichgewicht
Step-Aerobic | Stressbewältigung | Stretching | Sturzprophylaxe
Tai Chi | Wellness-Angebote | Wirbelsäulengymnastik | Yoga
Zirkeltraining

PROGRAMME MIT MARKENSCHUTZ

Aroha | Antara | Disco Party | Drums Alive | Faszio | HOOPin Indian Balance | Kantaera | LaGYM | XCO Shape | Funtone

ANGEBOTE MIT OUALITÄTSSIEGELN

Pluspunkt Gesundheit | Pluspunkt Gesundheit präventionsgeprüft | Sport pro Fitness, Fitness- und Gesundheitsstudio

STANDARDISIERTE PROGRAMME

Alltags Trainingsprogramm (ATP) | Bewegen statt Schonen
Cardio-Aktiv | Fit bis ins hohe Alter | Fit und Gesund | Ganzkörperkräftigung sanft und effektiv | Nordic Walking | Sport in der Schwangerschaft | Standfest und Stabil | Trittsicher durchs Leben
Walking und mehr

TANZ & VORFÜHRUNGEN

Aero Dance | Vorführungen/Choreografie | Dance | Hip Hop | Jazz Dance | Kindertanz | Latin Dance | Musical Dance
Seniorentanz

NATURSPORT

Outdoor FitCamp | Laufen | Nordic Walking | Parkour/Trakour Walking | Schneesport

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 16.



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 88.

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 76.**



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 Zertifikatsteilnehmern noch Plätze frei sind.
Zielgruppe: Erwachsene ohne ÜL-Lizenz sowie Personen, deren Kinderturn-Lizenz reaktiviert werden muss.
Termine, Ort und Preise siehe Seite 77.

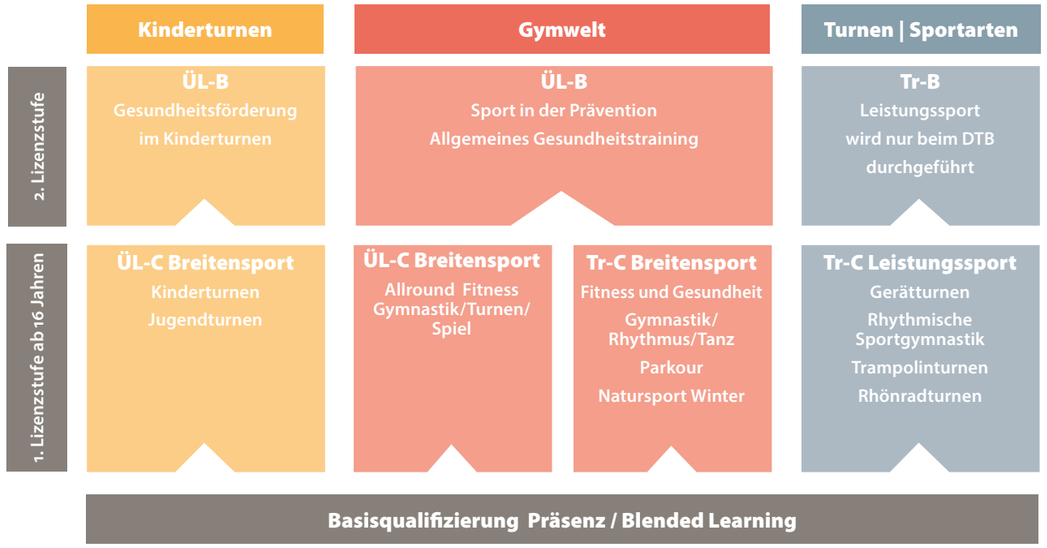
Anerkennungsmodul Basisqualifizierung E-Learning Modul 10 LE

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 selbständig 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 16.

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 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.

Termine, Ort und Preise siehe Seite 14.

Folgende Ausbildungen werden 2023 angeboten:

ÜBUNGSLEITER-C
- **ÜL-C Kinderturnen**
- **ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel**

TRAINER-C BREITENSPORT
- **Trainer-C Fitness und Gesundheit**
- **Trainer-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz**
- **Trainer-C Parkour**
- **Trainer-C Fitness und Gesundheit Natursport Winter**

TRAINER-C LEISTUNGSSPORT
- **Trainer-C Gerätturnen**
- **Trainer-C Rhythmische Sportgymnastik**
- **Trainer-C Trampolinturnen**
- **Trainer-C Rhönradturnen**

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 inhaltsspezifischen 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 (2023 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 20.



Basisqualifizierungen – Übersicht und Termine

Bassisqualifizierung (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 Präsenztag, 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 78**
- **ÜL-C Jugendturnen (wird 2023 nicht angeboten)**
- **ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel Seite 18**
- **Tr-C Fitness-Aerobic (wird 2023 nicht angeboten)**
- **Tr-C Gymnastik / Rhythmus / Tanz Seite 19**
- **Tr-C Fitness und Gesundheit Seite 19**
- **Tr-C Parkour Seite 19**
- **Tr-C Fitness und Gesundheit Natursport Winter Seite 94**
- **Tr-C Gerätturnen Seite 88**
- **Tr-C Rhythmische Sportgymnastik Seite 88**
- **Tr-C Trampolinturnen Seite 88**
- **Tr-C Rhönradturnen (Beginn bereits 2022)**

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
- motorische Grundfertigkeiten, konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Grundlagen des Herz-Kreislaufsystems
- Musikeinsatz als methodische Hilfe
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Anforderungsprofil eines Übungsleiters/Trainers
- Ehrenkodex | Verbandsstrukturen

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

Basisqualifizierungen als reine Präsenzveranstaltung

Das DTB-Grundlagenbuch ist inklusive!

Region Ruhr

Informationen: Elke Kaldun, ekaldun@gmx.de

▶ LG 23302091 **32 LE**
4. – 5.2.2023 + 18. – 19.2.2023
Sa 9 – 17 Uhr | So 9 – 15 Uhr
Bochum
ohne Ü/V Mitglieder 70,– / regulär 140,–

Westfälischer Turnerbund/ Westfälische Turnerjugend

Auf diese Basisqualifizierung folgt zeitnah das Ausbildungsprofil ÜL-C Kinderturnen; 1. Folge 10. – 12.3.2023 siehe Seite 78.

▶ LG 23610001 **32 LE**
3. – 5.2.2023 + 17. – 19.2.2023
jeweils Fr 18 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 140,– / regulär 280,–

Region Lippe

Informationen: Doris Tölle, Tel. 05284 9436250, info@lippischer-turngau.de.

▶ LG 23302101 **32 LE**
11. – 12.2.2023 + 25. – 26.2.2023
Sa 9 – 17 Uhr | So 9 – 15 Uhr
Grundschulturnhalle Heidenoldendorf,
Adolf-Meier-Str. 40, 32758 Detmold
ohne Ü/V Mitglieder 80,– / regulär 160,–



Westfälischer Turnerbund

Auf diese Basisqualifizierung folgt zeitnah das Ausbildungsprofil Tr-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz, 1. Folge 8. – 11.6.2023 siehe Seite 19.

▶ LG 23302030 **32 LE**
14. – 16.4.2023 | 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, 1. Folge 21. – 23.10.2022 siehe Seite 19.

▶ LG 23302040 **32 LE**
15. – 17.9.2023 | 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 23302111 **32 LE**
28. – 29.10.2023 + 11. – 12.11.2023
Sa 9 – 17 Uhr | So 9 - 15 Uhr
Paderborn, Schloss Neuhaus,
Turnhalle am Sandberg/Memelstraße
ohne Ü/V Mitglieder 80,– / regulär 160,–

Basisqualifizierung Blended Learning

Viele Übungsleiter und Trainer wünschten 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 Lerneinheiten und findet im Anschluss zum ausgewiesenen Termin statt.

Mindestalter: 16 Jahre.
Voraussetzung: Mitglied in einem Sportverein

ÜL-/Tr-C-Basisqualifizierung Blended Learning

▶ LG 23302050
Anmeldung bis spätestens 26.5.2023
Digitale Phase: Start 2.-23.6.2023
Präsenztag: 12.8.2023, 10 – 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V (Präsenztag) Mitglieder 95,– / regulär 190,–



Digitale Lernmöglichkeiten 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 eine digitale Lernplattform um, die künftig mit weiteren Themen und Inhalten erweitert werden wird.

Nachstehende Themen werden derzeit angeboten
- das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit
- das Europäische Fitnessabzeichen
- ÜL-/ Tr-C Basisqualifizierung Blended Learning
- Anerkennungsmodul Basisqualifizierung ÜL / Tr-C
- Zusatzmodul Kinderturnen
- Zertifikat Kinderturnen (zur Unterstützung des Präsenzlehrgangs)

Das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit

Pluspunkt Gesundheit

Dieser digitale 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 Kassenbezuschussung für Ihre Teilnehmer ÜL-B Sport in der Prävention.

Die Teilnahme ist jederzeit und kostenfrei möglich. Die Einschreibung ist nach einmaliger Registrierung bei *Mein Sportnetz* möglich unter https://t1p.de/x7nfb.

Das Europäische Fitnessabzeichen

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

Die Teilnehmenden sollen am Ende in der Lage sein, 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 und Feedback
- Tipps zur Vorbereitung und Durchführung
- Einsatzmöglichkeiten im Verein

Umfang: ca. 2 Lerneinheiten (90 Minuten).
Die Teilnahme ist jederzeit und kostenfrei möglich. Die Einschreibung ist nach einmaliger Registrierung bei *Mein Sportnetz* unter https://t1p.de/8hyvd möglich.

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

In der zusätzliche 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. Sie 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 Online-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 Westfälischen Turnerbund erfüllt.

Inhalte:
- Anforderungsprofil von ÜL / Tr
- motorische Grundlagen/ Trainingslehre
- methodisches Vermitteln von Inhalten
- digitale Hospitation
- Ehrenkodex & 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: 32 Lerneinheiten (1 LE = 45 Minuten). Gebühren inkl. Tageslehrgang (8 LE) und Verpflegung: 95,– Mitglieder / 190,– regulär
Weitere Informationen siehe Seiten 14/15.



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 & 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

▶ LG 23640011 **10 LE**
Start 26.1,2023 (drei Wochen Bearbeitungszeit)
Mitglieder 30,– / regulär 60,–

Zusatzmodul Kinderturnen

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

Inhalt:
- Aufgabe Hospitation
- Helfen und Sichern
- der WTB im Verbundsystem des organisierten Sports

4 LE
Start auf Anfrage
kostenfrei

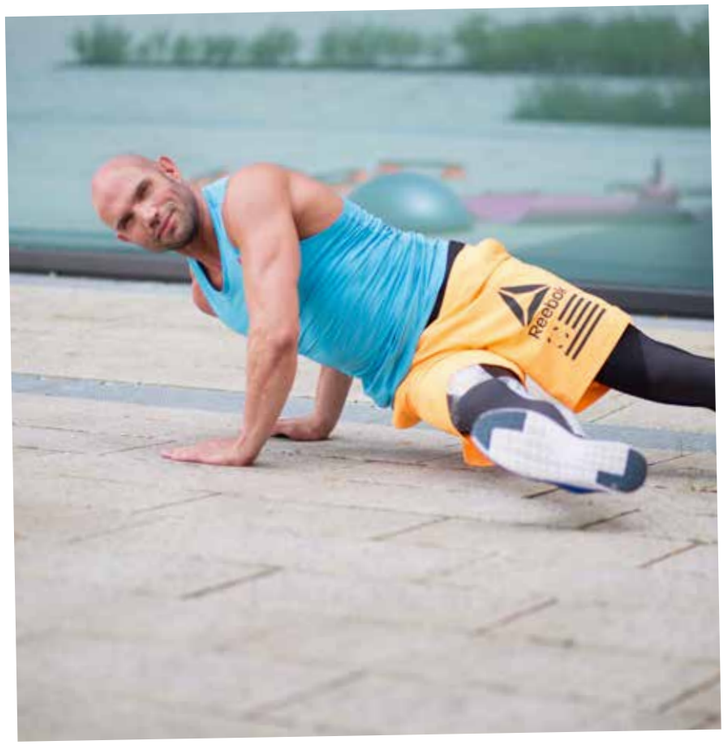
Zertifikat Kinderturnen

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. Online-Kurs (5 LE)
2. Fortbildung Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen (15 LE in Präsenz; Termin in 2023)
3. Fortbildung Ran an die Geräte (15 LE; Termin in 2023)

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

Umfang: ca. 32 Lerneinheiten (1 LE = 45 Minuten). Gebühren inkl. Präsenzlehrgänge inkl. Verpflegung/ Übernachtung: 210,– Mitglieder / 285,– regulär
FB 20,–









Gymwelt

GYMWELT

AGB, Datenschutzhinweise, Ehrenkodex und Verhaltensregeln unter www.wtb.de/bildung/regularien-lg-anmeldung



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. 14.

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 selbständig 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 23302081 **90 LE**
14. – 15.1.2023 + 28. – 29.1.2023 + 11. – 12.2.2023 + 25. – 26.2.2023 + 11. – 12.3.2023
Sa 9 – 18 Uhr, So 9 – 15 Uhr
Paderborn Schloss Neuhaus, Sandbergturnhalle, Memelstraße
ohne Ü/V Mitglieder 180,– / regulär 360,–
weitere Informationen: Ingrid Knetsch, i.knetsch@ibk-online.com

Region Ruhr ▶ LG 23302121 **90 LE**
18. – 19.3.2023 + 1. – 2.4.2023 + 22. – 23.4.2023 + 6. – 7.5.2023 + 13. – 14.5.2023
Sa 9 – 17 Uhr, So 9 – 15 Uhr
Bochum, Turnhalle Hildegardisschule
ohne Ü/V Mitglieder 170,– / regulär 340,–
weitere Informationen:
Elke Kaldun, ekaldun@gmx.de

Trainer-C Parkour

1. Lizenzstufe

In den Angeboten von Turn- und Sportvereinen ist Parkour längst angekommen. Um der Vielfalt und Komplexität von Parkour gerecht werden zu können, besteht seit 2018 die Möglichkeit eine Trainerlizenz im Bereich Parkour zu erwerben. Parkour ist Bewegungskunst, Trainingsmethode und Philosophie in einem. Sich immer wieder neue Bewegungsräume zu erschließen, verlangt eine intensive und kreative Auseinandersetzung mit dem eigenen Können und mit der Umgebung. Dabei spielt der Weg von der Straße in die Turnhalle und zurück in der Ausbildung eine wichtige Rolle. Inhalte: Parkour kennenlernen (Entwicklung, Werte, Philosophie), Basisbewegungen und -kombinationen (Flow), Parkour spezifische Methodik und Bewegungslehre, Sicherheitsaspekte, Outdoor oder Turnhalle (Unterschiede, Transfer, Risiken). Die Ausbildung findet in Kooperation mit dem Rheinischen Turnerbund statt.

Zielgruppe: Übungsleiter, Helfer, Traceure mit Vereinsanbindung
Anmeldung und weitere Infos:
Rheinischer Turnerbund, Eszter Ezsias,
Tel. 02202 200354, ezsias@ rtb.de

▶LG 34011-25 **90 LE**
Lehrteam Parkour RTB / WTB
Ü/V Mitglieder 420,– / regulär 840,–
11. – 13.8.2023 + 25. – 27.8.2023 + 15. – 17.9.2023 + 20. – 22.10.2023 + 3. – 5.11.2023
Landesturnschule Bergisch Gladbach

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 im Bereich Gymnastik/Rhythmus/Tanz, zu entwickeln und durchzuführen.

▶LG 23302011 **90 LE**
Marlies Schmale, Georgina Smeilus
8. – 11.6.2023 + 13. – 16.7.2023 + 25. – 27.8.2023
1. Folge Do 10 – So ca. 13 Uhr
2. Folge Do 10 – So ca. 13 Uhr
3. Folge Fr 18 – So ca. 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
mit Ü/V Mitglieder 420,– / regulär 840,–
Termine zu den Basisqualifizierungen s.S. 14

Trainer-C Fitness und Gesundheit

Fitness- und gesundheitsorientiertes Training für Erwachsene im Verein

1. Lizenzstufe

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.

▶LG 23301011 **90 LE**
Karin Gärtner, Stephan Gentes
20. – 22.10.2023 + 3. – 5.11.2023 + 17. – 19.11.2023 + 1. – 3.12.2023 + 19. – 21.1.2024
1. Folge Fr 18 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
mit Ü/V Mitglieder 420,– / regulär 840,–

Termine zu den Basisqualifizierungen s.S. 14.

ÜL-B Sport in der Prävention

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

2. Lizenzstufe

Die im Jahr 2017 neu konzipierte Präventionsausbildung spiegelt das im WTB, RTB und LSB gemeinsam getragene zeitgemäße Verständnis von Gesundheitsförderung durch Bewegung wider.

Im Unterschied zu den bestehenden Präventionsprofilen wurde die Ausbildung daher ganzheitlicher und verstärkt an den Kernzielen des Gesundheitssportes ausgerichtet. Sie qualifiziert Übungsleiter darin, präventive gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote sowohl im Bereich Haltungs-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. Infos: Simone Eggert, Tel. 02388 3000039.

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

▶LG 23301021 **80 LE**

Simone Eggert, Katrin Gleitze

27. – 29.10.2023 + 10. – 12.11.2023 + 8. – 10.12.2023 + 12. – 14.1.2024 + 3. – 4.2.2024

1. Folge Fr 18 – So ca. 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

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



FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung

ÜL-B Sport in der Rehabilitation

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

Inhalte der Kooperation

1. die gegenseitige Anerkennung von ÜL-Qualifizierungen soll erleichtert und gefördert werden.
2. WTB- und RTB-Übungsleiter mit einer ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention können günstig eine Lizenz ÜL-B Rehabilitationssport des BRSNW erwerben. Nach Anerkennung als Leistungserbringer durch die Kostenträger können die Vereine Rehasportangebote über § 44 SGB IX abrechnen.
3. 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 Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention erwerben. Die Erstausstellung der Präventionslizenzen erfolgt einmalig für vier Jahre. Voraussetzung für eine spätere Verlängerung der Lizenz ist es, dass der entsendende Verein in diesem Zeitraum Präventionsgruppen aufgebaut hat und diese dem WTB/RTB zuordnet und als Mitgliedsverein meldet.

Infos bei Stephan Gentes, Tel. 02388 3000023, gentes@wtb.de.

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

Ausgewählte Fortbildungsmaßnahmen des WTB werden mit dem kompletten Stundenumfang zur Lizenzverlängerung einer Rehasport-Lizenz des BRSNW und des LSB NRW (Orthopädie + Innere Medizin) anerkannt. Diese Maßnahmen sind mit ÜL-Reha BRSNW gekennzeichnet. Den Kennzeichnungsschlüssel finden Sie auf Seite 100.

Hinweise und Anmeldungen

Anmeldungen direkt im BRSNW Qualifizierungsportal: www.brsnw-qualifizierung.de. Die Anmeldungen werden unter Tarif B bearbeitet. Download des Anmeldeformulars: www.brsnw-qualifizierung.de. Weitere Informationen: Frau Silke Neuwald, Tel. 0203 7174157, neuwald@brsnw und Herr Kühling, 0203 7174 155, kuehling@brsnw.de. Bei der Anmeldung bitte eine Kopie Ihrer gültigen ÜL-C-/ Tr-C-Lizenz sowie eine Vereinsbestätigung beilegen.

ÜL-B Sport in der Rehabilitation

2. Lizenzstufe –Ausbildung (P16) –verkürzte Grundlagen

Inhalte:

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

Voraussetzung: gültige ÜL- oder Trainerlizenz des DOSB

▶LG 23 2021 (P16 BRSNW) **16 LE**

BRSNW Referenten-Team

16. – 17.1.2023 | Mo 10 – Di 15.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ohne Ü/inkl. Mittagessen Mitgliedsvereine des BRSNW 90,– / Kooperationspartner z.B. WTB-Vereine 120,– / Externe 180,–

ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie

2. Lizenzstufe – 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 23 3005 (B 30 BRSNW) **90 LE**

BRSNW Referenten-Team

24. – 28.4.23 + 30.5. – 2.6.2023

1. Folge Mo 10 – Fr 16.30 Uhr, 2. Folge Mo 10 – Do ca. 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ohne Ü/inkl. Mittagessen Mitgliedsvereine des BRSNW 350,– / Kooperationspartner z.B. WTB-Vereine 450,– / Externe 700,–

ÜL-B Sport in der Rehabilitation Innere Medizin

2. Lizenzstufe – 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: erfolgreicher Abschluss der Grundlagenausbildung z.B. P16 Lehrgang.

▶LG 234002 (B 40 BRSNW) **120 LE**

BRSNW Referenten-Team

19. – 23.6. + 10. – 14.7. + 26. – 28.7.2023

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitgliedsvereine des BRSNW 650,– / Kooperationspartner z.B. WTB-Vereine 850,– / Externe 1200,–

AGB, Datenschutzhinweise, Ehrenkodex und Verhaltensregeln unter www.wtb.de/bildung/regularien-lg-anmeldung

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Fitness/Aerobic/Functional Training/Outdoor-Sport

DTB-Akademie

Ihr Einstieg bei der DTB-Akademie

Sie trainieren selbst aktiv und mit viel Spaß im Bereich Fitness und Gesundheit?

Sie haben aufgrund Ihrer positiven Erfahrung Interesse selbst als Trainer tätig zu werden? Sie wollen sich in Ihrem neuen Tätigkeitsfeld im Verein, im Studio oder als Personal-Coach fundiert und anerkannt für verschiedene spezielle Themen, z.B. Pilates, Outdoor etc. weiterbilden? ... aber... Sie haben zum Einstieg noch keine Grundausbildung (z.B. ÜL-Lizenz) absolviert, die Ihnen mit dem entsprechenden Basis-Knowhow die Teilnahme an solchen Instructor- oder Kursleiter-Ausbildungen ermöglicht?

Dann haben wir die Lösung für Sie!

Steigen Sie ein in die Welt des Fitness- und Gesundheitssports und qualifizieren Sie sich mit dem DTB-Akademie Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining für Ihre ersten Schritte als Trainer und Ihren zukünftigen Ausbildungsweg!

Ziel: Durchführung von Angeboten im Gesundheitssport und spätere Spezialisierung durch Kursleiter-Weiterbildung.

DTB-Akademie Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

Das Basismodul Fitness• und Gesundheitstraining vermittelt allen Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse die Grundlagen aus den Bereichen Sportmedizin, Trainingslehre, Methodik/Didaktik sowie Planung und Organisation von Sportangeboten unter Berücksichtigung der Kernziele im Gesundheitssport.

Darüber hinaus bereitet es auf die Durchführung allgemeiner Fitness- und Gesundheitsangebote vor. Der Abschluss ist Zugangsvoraussetzung für nahezu alle Kursleiter- und Trainerausbildungen in den Bereichen Fitness, Functional Training, Rücken & Gesundheit sowie Älter werden.

Weitere Infos unter www.dtb-akademie.de.

Inhalte:
- Grundlagen Fitness- und Gesundheitssport
- Sportphysiologie/Sportanatomie
- Trainingslehre
- Methodik/Didaktik
- Funktionelle Gymnastik/Haltungstraining
- Dehnen und Kräftigen
- Ausdauertraining/Aufwärmen
- Koordinationstraining
- Entspannung
- Sportorganisation

Voraussetzung: keine. Dieser Lehrgang dient als Einstiegslehrgang für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

DTB-Akademie ▶LG 23912130 — **50 LE**
Antje Hammes
17. – 21.5.2023 | Mi 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 455,– / regulär 545,–
Ü/V Gymcard 555,– / regulär 645,– — **FB 30,–**

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®-Instructoren sowie Trainer, Übungsleiter und Sportfachkräfte aus den Bereich Groupfitness, Aerobic, Step-Aerobic.

Inhalte:
- funktionelles Warm-Up
- Aufbau von Intervall- und Drumbat Sequenzen
- Kombinationen und Choreografien
- Rhythmusschulung
- theoretisches Wissen über die Entstehung und die Wirkung von Trommeln und Drums Alive*

Voraussetzungen: keine.

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 23911020 — **8 LE**
Drums Alive Team
25.2.2023 | Sa 13.00 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– — **FB 5,–**

Drums Alive® Wellness beats meets Golden Beats

Drums Alive® Golden Beats spornt Leute jeden Alters an. Wenn wir trommeln und tanzen dann haben wir



Spaß! Das wiederum setzt Endorphine frei und verstärkt positive Gefühle. Golden Beats wurde speziell für die ältere Generation konzipiert. In diesem Workshop werden sowohl Ideen für die stehenden wie auch für die sitzenden Senioren vorgestellt und erarbeitet.

Die zweite Hälfte des Tages befasst sich mit Wellness Beats. Wie erlange ich mehr Wohlbefinden und Energie. Ein bunt gemischter Drums Alive®-Ansatz, bestehend aus:
- Drums Alive® Wellness Beats Masterclass
- detaillierte Auseinandersetzung mit den Inhalten der Masterclass
- Choreografie nach Vers und Refrain
- Rhythmusinterpretation und Wellness Beats
- Transzendental-Trommeln

Konzipiert für Trainer und Übungsleiter aus dem Fitnessbereich oder Therapeuten, Erzieher und/oder Pädagogen sein, die das Konzept kennenlernen möchten.

Voraussetzung: Drums Alive®-Instructor bzw. Grundlagenausbildung oder eine Ausbildung bzw. ÜL-Tätigkeit im Bereich Seniorensport.

DTB-Akademie ▶LG 23911030 — **8 LE**
Drums Alive Team
26.2.2023 | So 9 – 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– — **FB 5,–**

DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking

Ganzheitliches Fitnesstraining für Herz-Kreislauf und Muskulatur

Die Ausbildungsinhalte richten sich an gesunde körperlich belastbare Teilnehmer. In dieser Weiterbildung erlernen Sie die richtigen Techniken von Walking und Nordic-Walking. Es werden wissenschaftlich überprüfte Walking- und Nordic-Walking-Konzepte vermittelt und die entsprechenden Kursmanuale ausgehändigt. Diese bestehen aus 8, 10 oder 12 Kurseinheiten und sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig, sofern die Kursleitung die notwendige Qualifikation 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, eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Anerkennung: 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, 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-Lizenz oder DTB-Trainer-Ausbildung, sportfachliche Ausbildung/Studium oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage.

DTB-Akademie ▶LG 23911040 **25 LE**
Jens Nußbaum
24. – 26.3.2023 | Fr 18 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**

Functional Fitness – kraftvoll und flexibel

Ein Workout für den ganzen Körper. Die Inhalte umfassen Kräftigungsübungen über Muskelketten, so dass immer mehrere Muskelgruppen zusammenarbeiten müssen.

Die Stärkung der Rumpfmuskulatur steht hier im Vordergrund, aber auch der restliche Körper kommt nicht zu kurz. Der Lehrgang richtet sich an Personen mit sportlicher Vorerfahrung.

▶LG 23939010 **8 LE**
Julia Holzrichter
25.3.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Fröndenberg
ÜL-C, Tr-C Breitensport
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

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, Bewohnern von Seniorenheimen sowie im Bereich der Arbeit mit beeinträchtigten Personen. Erwiesenermaßen ist Drums Alive® Hochleistungssport für das Gehirn!

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

Umfangreiches Skript, Online-Zugang zu Videomaterial.

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

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

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

DTB-Akademie ▶LG 23911100 **15 LE**
Sharon Jackson, Frauke Jackson
1. – 2.4.2022 | Fr 16 – Sa 18 Uhr
37671 Höxter, Petrischule, Katholische Grundschule, An der Petrischule 17
ÜL-C, Tr-C Breitensport
ohne Ü/V Gymcard 195,– / regulär 250,– **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.*

Functional Complete – funktionelle Kurs-Ideen

Funktionelles Training ist aus Kursen wie Bauch-Beine-Po, Complete Body-Workout oder auch der Wirbelsäulengymnastik nicht mehr wegzudenken. Isolierte und eingelenkige Übungen werden zunehmend durch komplexe und mehrgelenkige Bewegungsmuster ersetzt. In diesem Workshop werden neben Themen wie Functional Screening oder Haltungs- und Bewegungsanalyse viele abwechslungsreiche Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Einsteiger – Fortgeschrittene, Training in Flows, Intensitäts-Steigerung) vorgestellt. Ein umfangreiches Manual begleitet durch den Tag!

DTB-Akademie ▶LG 23911050 **8 LE**
Andreas Goller
2.4.2023 | So 9 – 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

Funktionelles Training – wie gestalte ich eine Einheit?

Funktionelles Training oder auch Funcional Training genannt, hat seinen festen Platz in der Sport- und Fitnesswelt. Immer mehr Menschen möchten anstelle vom klassischen Gerätetraining, Einheiten mit freien Übungen. Was ist eigentlich funktionelles Training? Dieser Frage wird auf den Grund gegangen. Weiter bekommen die Teilnehmer Einblicke in verschiedene Bereiche wie z.B. Bodyweight- und Kettlebell-Training. Ziel des Lehrgangs ist es, dass Trainer und Kursleiter Einheiten funktionellen Trainings planen und durchführen können.

▶LG 23921020 **15 LE**
Patrick Jochmann
6. – 7.5.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

Faszien-Spezial-Mix: Gebrauchsgegenstände als clevere Alternative

Kreativ eingesetzt und ungewöhnlich ausgeführt, das sind die Zutaten dieses faszialen Fitnesscocktails. Mit wenig Aufwand bringen Alltagsmaterialien wie Handtücher, Poolnudeln, Stäbe, Teppichfliesen und Luftballons Schwung in das Training. Jede Menge neue Praxisideen bereichern das Kursleiterrepertoire und bieten Lösungen für unterschiedlichste Trainingsumgebungen, Konstitutionen und Altersgruppen. Ungewohnte Bewegungen fordern individuell dosiert die Koordination, den Ganzkörper-Krafteinsatz und eine flexible Geschmeidigkeit. Hier gibt es Übungen für einen bewegten Alltag, ein aktives Home-Office und Trainingseinheiten mit Spaß an Herausforderungen!

DTB-Akademie ▶LG 23912120 **8 LE**
Heike Oellerich
12.5.2023 | Fr 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

Aerobic – weniger ist mehr

Nachvollziehbare Bewegungsfolgen mit viel Power und eine flexible Stundenstruktur, die manchmal ein Endprodukt (Choreografie) und manchmal keins hat – und dabei die Bewegungsfreude im Vordergrund behalten. Referent Chris Harvey lebt in den Modellstunden vor, wie diese Mischung den Kursraum zum Beben bringt.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder DTB-Trainer, ÜL-/Tr-Lizenz oder vergleichbarer Abschluss/Studium.

DTB-Akademie ▶LG 23911060 **8 LE**
Chris Harvey
12.5.2023 | Fr 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

▶*Vom 13. – 14.5.2023 findet der Lehrgang GroupFitness Basics statt. Ü/F vom 12. – 13.5. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

GroupFitness Basics

Diese zweitägige Weiterbildung richtet sich an Interessierte und Neueinsteiger, die sich erste Grundlagen im Bereich GroupFitness aneignen möchten oder die in die Bereiche Aerobic, Step-Aerobic und Workout reinschnuppern wollen. Es werden kurz und kompakt die wichtigsten Grundschritte für Aerobic und Step-Aerobic-Stunden in Theorie und Praxis erarbeitet. Zudem wird in die Thematik Arbeiten mit Musik und Cueing eingeführt und die Grundbewegen für die Gestaltung von Workout-Einheiten vorgestellt. Absolventen, die über die einfachen Grundlagen hinaus möchten, können das Wissen in der Ausbildung zum DTB-Trainer GroupFitness vertiefen und erweitern. Der Einstieg erfolgt dort regulär zum Basismodul. Absolventen von GroupFitness Basics erhalten einen preislichen Vorteil bei der Buchung des Basismoduls der Trainer-Ausbildung GroupFitness.

Inhalte:
- Aerobic und Step-Aerobic Grundschritte
- Grundbewegungen Workout
- Arbeiten mit Musik
- erste Grundlagen Anatomie, Physiologie und Trainingslehre
- Kommunikation, Cueing
- die Rollen des GroupFitness-Trainers

Voraussetzung: Teilnahme an Aerobic-, Step-Aerobic- und Workout-Stunden wird empfohlen.

DTB-Akademie ▶LG 23911070 **15 LE**
Chris Harvey
13. – 14.5.2023 | Sa 9 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 204,– / regulär 239,–
Ü/V Gymcard 229,– / regulär 264,– **FB 10,–**

Save The Date

WTB-RTB-Gymwelt-Convention 2023
23. – 25.6.2023
Ein Online-Flyer mit den Workshopbeschreibungen ist demnächst erhältlich.

Online-Anmeldungen sind ab Januar unter Angabe des Stichwortes WTB-RTB-Gymwelt-Convention 2023 im Gymnet unter www. events.dtb-gymnet.de möglich.

Stretching-Instructor

DTB-Akademie ▶LG 23912200
25. – 27.8.2023 **s. S. 40**



Outdoor Fitness – gesundes Training draußen

▶LG 23930030
20.8.2023 in Siegen **s. S. 39**

Core-Workout mit und ohne Geräte

Stärkung der Kraft der Mitte

Sie möchten wissen, welche Muskelgruppen die Core-Muskulatur beinhaltet und wie Sie sie effektiv trainieren können? Dann ist diese Fortbildung genau die Richtige für Sie!

Die Teilnehmer lernen, wann, wieso und wie sie die globalen Stabilisatoren und die Mobilisatoren (Haltungs- und Bewegungsmuskulatur) aktivieren. Sie erfahren mehr zu den Themen Sensomotorik und Tiefenmuskulatur und warum sie so wichtig für ihre Rückengesundheit sind.

Für wen ist die Fortbildung geeignet? Für alle! Denn Core-Training kann in der Prävention, Rehabilitation, im Breitensport sowie im Profisport angewandt werden.

Die Teilnehmer erwarten jede Menge Übungsbeispiele und praktische Anregungen mit und ohne Gerät, sodass sie nach dieser Fortbildung zahlreiche, qualifizierte Bewegungsprogramme unterrichten können.

Voraussetzung: ÜL-Lizenz.

DTB-Akademie ▶LG 23911080 **8 LE**
Lara Maurermeier
1.9.2023 | Fr 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

▶*Vom 2. – 3.9.2023 findet der Lehrgang Dance Workout – tanz dich fit statt. Ü/F vom 1. – 2.9. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

Dance Workout

Tanz dich fit! Das schweißtreibende Tanzworkout, das Spaß macht!

DTB-Akademie ▶LG 23913010
2. – 3.9.2023 **s. S. 59**

Functional Training – strong is the new sexy

Ein Kraftzirkel für Frauen im Maximalkraft-Prinzip! Angelehnt an CrossFitness gehen wir hier an die mentalen und körperlichen Limits. Anmerkung: selbstverständlich steht die Gesundheit an erster Stelle!

▶LG 23937040 **8 LE**
Merisa Rohoff
24.9.2023 | So 10 – 17 Uhr
Münster
ÜL-C, Tr-C Breitensport
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

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 Vielfältigkeit hervorragend zur Stressregulation. Durch die intensiven Intervalleinheiten lassen sich Spannungen sowohl auf muskulärer, faszialer als auch emotionaler Ebene abbauen.

Inhalte:
- Einführung in die flowing AthletiX®-Methode
- Einführung in die Grundlagen der Yogaflows
- Grundlagen und Wirkung der Atemtechniken im flowing Athletix®
- Anatomie und Trainingslehre (Muskeln, Faszien, Herz-Kreislaufsystem, Atmung)
- Sequenzing und Stundenaufbau

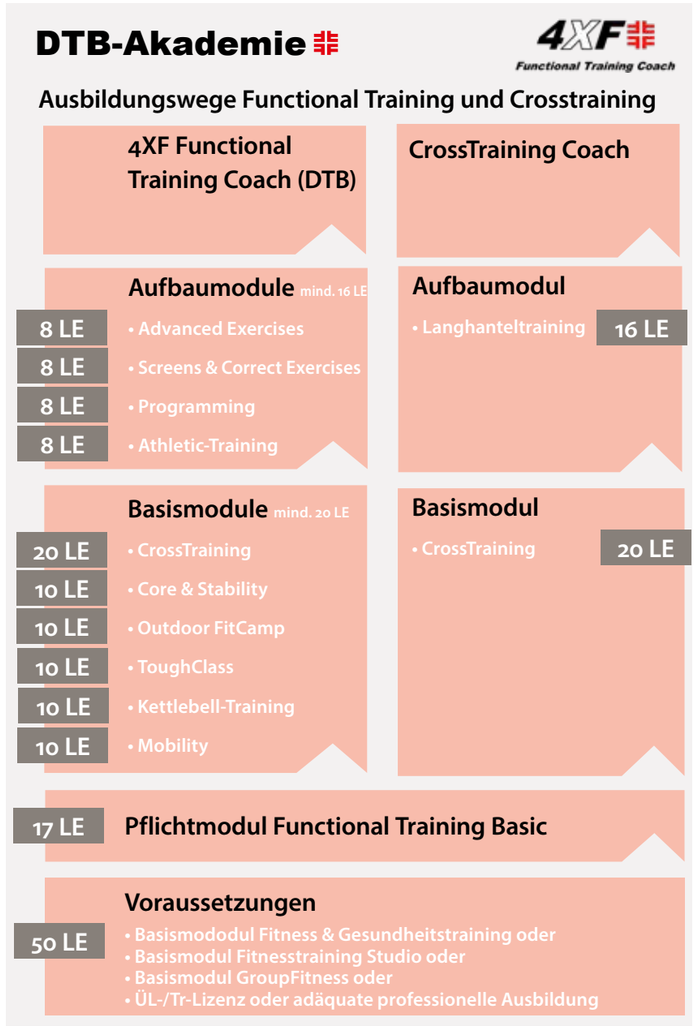
Voraussetzung: ÜL-Lizenz.

DTB-Akademie ▶LG 23911090 **25 LE**
Anja Blondzik, Sonja Waeger-Kuhn
29.9. – 1.10.2023 | 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,–**

DTB-Kursleiter Fit mit LineDance

Fitness auf der ganzen Linie

DTB-Akademie ▶LG 23913020
3. – 5.11.2023 **s. S. 59**



Functional Training Coach (DTB) 4XF

Die DTB-Akademie bietet die Weiterbildungen zum 4XF Functional Training Coach (DTB) und zum CrossTraining Coach an.

Beide Weiterbildungen starten mit dem Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic und spezialisieren sich im weiteren Verlauf mit verschiedenen Basis- und Aufbaumodulen.

Functional Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster, trainiert werden. Der 4XF Functional Training Coach ist eine modulare Zertifikats-Ausbildung und setzt sich aus Basismodulen und Aufbaumodulen zusammen. Die Ausbildung befähigt Trainer in unterschiedlichen Bereichen des vielfältigen und umfangreichen Handlungsfeldes Functional Training tätig zu werden.

Auf der ersten Ebene der Ausbildung müssen zunächst das Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic (17 LE) und danach mindestens 20 LE mittels einem oder mehrerer Basismodule absolviert werden. Dabei stehen folgende Module zur Auswahl:

Basismodule
- 4XF Instructor Functional Training Basic (Pflichtmodul, 17 LE)
- 4XF Instructor Core & Stability (10 LE)
- 4XF Instructor CrossTraining (20 LE)
- 4XF Instructor ToughClass (10 LE)
- 4XF Instructor Outdoor FitCamp (10 LE)
- 4XF Kettlebell-Training (10 LE)
- 4XF Mobility (10 LE)

Voraussetzungen
Voraussetzung für die Teilnahme an den Basismodulen ist eine gültige ÜL- bzw. Tr-Lizenz auf der 1. Lizenzstufe, das Basismodul Gesundheitstraining der DTB-Akademie, DTB-Fitnesstrainer Studio (ehemals DTB-Trainer GeräteFitness), DTB-Trainer GroupFitness oder eine gleichwertige berufliche Ausbildung.

Aufbaumodule
Nach Absolvierung von mindestens 37 LE mittels Basismodulen (inkl. Pflichtmodul) müssen mindestens zwei Aufbaumodule (je 8 LE) besucht werden.
Zur Auswahl stehen:
- Advanced Exercises
- Athletic für Einzelpersonen & Mannschaften
- Screens & Correct Exercises
- Programming

Das Zertifikat 4XF-Functional Training Coach (DTB) ist unbegrenzt gültig.

Functional Training Tagesfortbildungen

Um das erworbene Grundwissen zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren empfehlen wir die weiterführenden Fortbildungen. Nähere Infos zu umfangreichen Fortbildungstools finden sie im DTB-Akademieprogramm 2023 unter www.dtb-akademie.de

FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung



Basismodule
Instructor Functional Training Basic

Pflichtmodul – Basismodul

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 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein und bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist. Das Konzept Funktional trainieren und kräftigen besteht aus 10 Kurseinheiten und ist als Einsteiger-Programm konzipiert worden.
Inhalte:
- die 4XF Functional Training-Philosophie
- Grundlagen des Functional Trainings
- Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit
- einfache Trainingsprogramme
- Intervall- und Zirkeltraining
- Trainingsgeräte und /Tools
- dynamisches Aufwärmen, Mobility, Cool• Down
- grundlegende Progressionen erlernen

Umfangreiches Skript-

Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor Functional Training Basic.

Zertifikat über die Einweisung in das stand. Kursprogramm Funktional trainieren und kräftigen (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.

Zertifikat über die Einweisung in das stand. Programm Funktional trainieren und kräftigen, das von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist.

Voraussetzung: DTB-Trainer-Ausbildung, gültige Lizenz auf der 1. Lizenzstufe oder gleichwertige berufliche Ausbildung.

DTB-Akademie ▶LG 23912020 **17 LE**
Antje Hammes
11. – 12.3.2023 | 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,–**

Die Maßnahme 4XF Instructor Outdoor FitCamp wird 2023 am DTB-Akademiestandort in Bergisch Gladbach durchgeführt. Zur Drucklegung stand noch kein Termin fest. Nähere Infos bei Sandra Anders unter 02202 200324, anders@rtb.de.

Weitere Basis- und Aufbaumodule

Nähere Informationen und Termine zu den Basismodulen 4XF Instructor Core & Stability, 4XF Instructor CrossTraining, 4XF Instructor ToughClass, 4XF Instructor Outdoor FitCamp und den Aufbaumodulen Advanced Exercises, Athletic für Einzelpersonen & Mannschaften, Screens & Correct Exercises, Programming sowie zur neuen Ausbildung DTB-CrossTraining Coach (DTB/BVDG) finden sie unter www.dtb-akademie.de oder im DTB-Akademieprogramm 2023.

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Gesundheitssport

Die vier Säulen eines gesundheitsorientierten Trainings

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 wohlzufühlen. 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 23934010 **15 LE**
Kirsten Prinz
4. – 5.3.2023 | Sa 10 – 18 Uhr und So 9 – 15 Uhr
Detmold
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 95,– / regulär 130,– **FB 10,–**

Wiedereinstieg nach einer Covid-19-Erkrankung und sanfter Einstieg nach der langen Sportpausen- und Homeoffice-Zeit

Immer mehr Menschen haben eine Covid-19-Erkrankung hinter sich und möchten wieder mit dem Sporttreiben beginnen und so schnell wie möglich wieder zur alten Form zurückkommen. Auch die langen Sportpausen während den Lockdowns mit eingeschränkten Sportmöglichkeiten im Verein zeigen ihre Wirkungen – genauso wie der oftmals bewegungsarme Alltag im Home-Office. Sport nach einer Covid-19-Erkrankung kann in vielfacher Hinsicht zur Genesung beitragen. So wie die Infektion mit dem Virus sich auf unterschiedliche Organe des Körpers auswirken kann, so kann der Sport genau dort ansetzen. Vor allem Lunge und Herz sind nach einer überstandenen Erkrankung unter Umständen kurz- oder langfristig in Mitleidenschaft gezogen. Doch auch das Nervensystem, die Psyche und Organe können ebenfalls betroffen sein. In Abhängigkeit des Krankheitsverlaufs und der allgemeinen Vorgeschichte bedarf es eines systematischen Aufbaus, um gezielt die Leistungsfähigkeit und das körperliche Zutrauen wiederherzustellen.

Dabei gibt es seitens der Betroffenen und der Trainer viele Unsicherheiten. Was sollten Übungsleitende in ihren Stunden berücksichtigen?

In dieser Fortbildung gibt es einen kurzen theoretischen Überblick über die Wirkungsweise von SARS-CoV-2. Anschließend erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der stufenweisen Wiederaufnahme der sportlichen Belastung, welche praktischen Übungen sinnvoll unterstützen können und welche Übungen eher vermieden werden sollten. Eine abschließende praktische Modelleinheit sowie einfache, effektive Übungen, die den Wiedereinstieg erleichtern, runden den Fortbildungstag ab.

DTB-Akademie ▶LG 23912010 **8 LE**
Antje Hammes
10.3.2023 | Fr 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**



Spannungsfeld Rücken – Rückenfitness up to date

Training isolierter Bewegungen, jeder macht die gleiche Übung – das waren gestern. Übungen eines funktionelle, modernen Rückentrainings bestehen aus Bewegen in Muskelketten, angepasst an die Anforderungen des Alltags und möglichst individuell differenziert. In dieser Weiterbildung werden in Theorie und Praxis wichtige Aspekte des Rückentrainings wie Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung erarbeitet und bzgl. unterschiedlicher Zielgruppen differenziert.

▶LG 23922010 **15 LE**
Anja Martschinke-Rasky
11. – 12.3.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

Rückenintegration: Wir schonen nicht – wir trainieren!

Gemäß dem Motto Wir schonen nicht – wir trainieren! nutzen wir das Potenzial des Rückens für natürliche Motorikkompetenz. Unter Einbeziehung der faszialen Leitbahnen werden Kraft, Elastizität und Geschmeidigkeit gleichermaßen gefordert, sodass eine vitale Dynamik entstehen und der Körper im Ganzen gestärkt werden kann. Durch die fasziale Kontinuität werden die Rückenstrukturen naturgemäß integriert und liefern so Allround-Fitness und langfristige Bewegungsgesundheit.

Voraussetzung: ÜL-C-Lizenz oder adäquate Qualifikation.

DTB-Akademie ▶LG 23912030 **8 LE**
Heike Oellerich
17.3.2023 | Fr 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

! ▶*Vom 18. – 19.3.2023 findet der Lehrgang DTB-Kursleiter FASZIO® Training Teil 1 statt. Ü/F vom 17. – 18.3. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

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 Kleingeräte dazu.

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

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

DTB-Akademie ▶LG 23912040 **15 LE**
Corinna Michels
18. – 19.3.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 204,– / regulär 239,–
Ü/V Gymcard 229,– / regulär 264,– **FB 10,–**

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. In der Kursleiter-Ausbildung werden komplexe Körperzusammenhänge allgemeinverständlich vermittelt.

FASZIO® kann als eigenständiges Kursformat praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen und Sportarten integriert werden und bereichert den Alltag. Die abschließende Supervision zum Ende der Ausbildung bietet Raum zum selbstständigen Anwenden des Gelernten.

Inhalte:
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!

Anerkennung: 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-/Tr-Lizenz; DTB-Trainer Zertifikat oder gleichwertige/professionelle Ausbildung.



DTB-Kursleiter FASZIO® Training
Teil 1

DTB-Akademie ▶LG 23912051 **20 LE**
Heike Oellerich
18. – 19.3.2023 | 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 23912052 **20 LE**
Faszio-Referententeam, Heike Oellerich
13. – 14.5.2023 | 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,–**

▶*Teil 1: Am 17.3.2023 findet der Lehrgang Rückenintegration: Wir schonen nicht – wir Trainieren statt. Ü/F vom 17. – 18.5. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

▶*Teil 2: Am 12.5.2023 findet der Lehrgang Faszien-Spezial-Mix: Gebrauchsgegenstände als clevere Alternative statt. Ü/F vom 12. – 13.5. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

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 23936010 **8 LE**
Merisa Rohoff
19.3.2023 | So 10 – 17 Uhr
Bielefeld
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Wirbelsäule im Fokus – Becken
Viele Schmerzen der Wirbelsäule haben ihre Ursachen im Becken und werden zusammengefasst unter dem Begriff pseudoradikuläres Lumbalsyndrom. Diese Fortbildung mit Andi Goller gibt einen kurzweiligen und gut verständlichen Überblick über Beschwerden des Beckens wie das Piriformis-, Hüftbeuger- oder ISG-Syndrom. Die vielen spannenden Praxis-Einheiten und Stundenbilder können entweder komplett 1 zu 1 übernommen oder in bestehende Kursformate integriert werden.

DTB-Akademie ▶LG 23912070 **8 LE**
Andreas Goller
1.4.2023 | Sa 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

▶*Am 2.4.2023 findet der Lehrgang Functional Complete – Funktionelle Kurs-Ideen statt. Ü/F vom 1. – 2.4. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

Mobil & stabil – Ideen für die Praxis
Stabilität und Mobilität sind wichtige Aspekte des funktionellen Trainings. Funktionelles Training bietet zeitgemäße und gezielte Angebote zur Verbesserung aller motorischer Hauptbeanspruchungsformen an. Den Schwerpunkt dieser Fortbildung bilden Übungen zur Stabilisation und Mobilisation. Vermittelt werden: Grundlagen des Trainings der Stabilisation und Mobilisation, geeignete Übungsformen und Programme und Differenzierungsmöglichkeiten der Bewegungen für verschiedene Zielgruppen.

▶LG 23931010 **8 LE**
Anja Martschinke-Rasky
22.4.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Bochum
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Entdecke deinen Beckenboden
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 Beckenboden 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 23933010 **8 LE**
Bettina Blomenkamp
22.4.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Lüdenscheid
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Metabolic Tuning
Die einen brauchen den Kuchen nur anzuschauen und haben gefühlt schon ein Kilo mehr auf den Hüften, andere essen scheinbar so viel sie wollen und nehmen trotzdem nicht zu. Es gibt sogenannte gute und schlechte Futterverwerter. Schlechte Futterverwerter verbrauchen die Energie aus der Nahrung, die in Kalorien gemessen wird, schneller. Die Energie verpufft als Wärme. Gute Futterverwerter hingegen können bis zur Hälfte weniger Wärme produzieren als andere. Hier wird die Nahrungsenergie eher als Fettpolster gespeichert. Während schlechte Futterverwerter trotz vielen Essens und Trinkens schlank bleiben, können gute Futterverwerter schon bei geringeren Mengen zunehmen. Woran das liegt und welche Faktoren eine entscheidende Rolle spielen, das wird in dieser spannenden Fortbildung in Theorie und Praxis erfahren. So



kann durch die Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhalten ein Turbo -Stoffwechsel entstehen. Abgerundet wird die Fortbildung durch stoffwechselaktivierende Trainingseinheiten wie z. B. HILIT. Dieses intensive Low Impact Intervalltraining verzichtet komplett auf Sprünge und ist dadurch ein sehr gelenkschonendes, effektives Fatburner-Training.

▶LG 23922020 **15 LE**
Adriano Valentini
22. – 23.4.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

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 aufgefrischt und kurzweilig in ein praktikables Handlungskonzept umgesetzt.

▶LG 23930010 **8 LE**
Silke Lenberg
23.4.2023 | So 10 – 17 Uhr
Siegen
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Tensegrity Flow 2.0

Kraft und Beweglichkeit im Einklang trainieren

Warum sollten wir zwei Trainingssysteme miteinander verbinden? Ist das sinnvoll? Die international bekannte Referentin Gunda Slomka ist ein großer Fan von Training. Training verstanden als geplant, gesteuert und einem definierten Trainingsziel folgend. Krafttraining hat seine eigenen Krafttrainingsgesetzte. Ebenso verhält es sich, wenn man die Beweglichkeit verbessern möchte. Aus welchem Grund sollten daher zwei getrennte Trainingsbausteine zu einem System verschmelzen?



In diesem Workshop geht es somit um Spannung, um die Möglichkeit, elektrische Impulse, initiiert über Kraft oder Dehnung, durch den Körper zu leiten. Das Wissen um die myofaszialen Linien hilft uns dabei. Die Teilnehmer steigen ein in die anatomische Struktur der Spannungslinien des Körpers, lernen den Kräftetransport verstehen, um Überlastung und Belastungsspitzen zu vermeiden. Es entstehen effektive Übungen, Übungssequenzen und Modellstunden, die uns spannungsgeladen herausfordern, uns stabilisieren, Kräfte mobilisieren und die Beweglichkeit verbessern.

Tensegrity Flow – ein Ergebnis für die Referentin aus persönlichen 30 Jahren Sportwissenschaft und 10 Jahren Faszienforschung.

Inhalte:
- Theorie myofasziale Bahnen und Übertragung von Spannung
- Praxis Tensegrity Flow (zwei Modellstunden)
- Praxis-Übungs-Pool (Übungen für die evidenzbasierten myofaszialen Linien)

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

DTB-Akademie ▶LG 23912090 **8 LE**
Gunda Slomka
24.4.2023 | Mo 10 – 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
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. Es sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Inhalte:
- Anatomie des Beckenbodens, Beckenboden und Atmung
- verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche
- psychologische und pädagogische Aspekte
- Training aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- Entspannungsformen



In dieser Weiterbildung wird schwerpunktmäßig der weibliche Beckenboden behandelt. Die Anatomie des männlichen Beckenbodens und seine Problematik werden je nach Bedarf thematisiert.

Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Beckenboden.

Voraussetzung: ÜL-/Tr-Lizenz oder sportfachliche Ausbildung/Studium oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage, z.B. DTB-Trainer Pilates.

DTB-Akademie ▶LG 23912100 **25 LE**
Ulla Häfelinger
28. – 30.4.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNWV
Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**

DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation

Die Weiterbildung richtet sich an Übungsleiter und 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. 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. Es sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Inhalte:
- Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandtnis von Gleichgewicht und Stabilisation
- Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation
- Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings
- Praxisanregungen mit und ohne Geräte, Kennenlernen und Wirkungen unterschiedlicher Trainingsgeräte, Herausforderungen
- Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen
- Vermittlung der Zusammenhänge des Fußes als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht.
- Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung
- Modellstunden

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

DTB-Akademie ▶LG 23912110 **15 LE**
Corinna Michels
6. – 7.5.2023 | Sa 9 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 204,– / regulär 239,–
Ü/V Gymcard 229,– / regulär 264,– **FB 10,–**

Starker Rücken – flexible Faszien

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 23932010 **8 LE**
Julia Holzrichter
6.5.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Dortmund
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Fuß-Fitness

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 alltagssicherer zu werden.

▶LG 23939020 **8 LE**
Silke Lenberg
6.5.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Warstein
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Faszien-Spezial-Mix: Gebrauchsgegenstände als clevere Alternative

Kreativ eingesetzt und ungewöhnlich ausgeführt – das sind die Zutaten dieses faszialen Fitnesscocktails. Mit wenig Aufwand bringen Alltagsmaterialien wie Handtücher, Poolnudeln, Stäbe, Teppichfliesen und Luftballons Schwung in das Training. Jede Menge neue Praxisideen bereichern das Kursleiter-Repertoire und bieten Lösungen für unterschiedlichste Trainingsumgebungen, Konstitutionen und Altersgruppen. Ungewohnte Bewegungen fordern individuell dosiert die Koordination, den Ganzkörper-Krafteinsatz und eine flexible Geschmeidigkeit. In dieser Fortbildung gibt es Übungen für einen bewegten Alltag, ein aktives Home-Office und Trainingseinheiten mit Spaß an Herausforderungen!

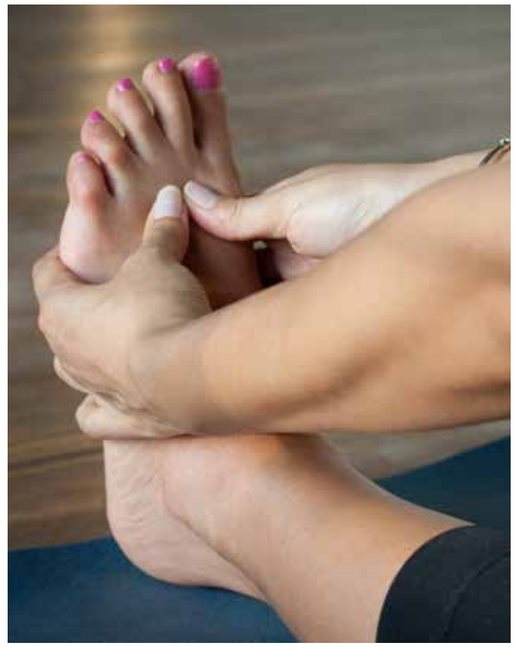
Voraussetzung: ÜL-C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation.

DTB-Akademie ▶LG 23912120 **8 LE**
Heike Oellerich
12.5.2023 | Fr 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

▶Vom 13. – 14.5.2023 findet der Lehrgang DTB-Kursleiter FASZIO® Training Teil 2 statt. Ü/F vom 13. – 14.5. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.

Wurzelwerk Füße

Ein gut aufgestellter Fuß bildet die Basis und die Wurzel unseres Standes und Ganges. Gesunde Füße können dazu beitragen, Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen zu



mindern. In dieser Fortbildung werden ein Blick auf die Anatomie geworfen, bedeutsame Fehlstellungen angeschaut und viele Übungen in der Praxis erprobt, um ein besseres Gefühl für unsere Füße zu entwickeln.

Voraussetzung: ÜL-C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation.

DTB-Akademie ▶LG 23912140 **8 LE**
Anne-Mireille Giermann
2.6.2023 | Fr 10 – 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

▶Vom 3. – 4.6.2023 findet der Lehrgang Befreiter Rücken und mentale Brücken zum Gesunden Rücken statt. Ü/F vom 2. – 3.6. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.

Befreiter Rücken und mentale Brücken zum gesunden Rücken

Am ersten Tag liegt der Fokus dieser Weiterbildung auf den vielseitigen orthopädischen Beschwerden und Einschränkungen der Wirbelsäule und deren Einfluss auf angrenzenden Gelenken. Die Weiterbildung führt Schritt für Schritt zum einem Übungs- und Stundenaufbau begleitet von Hinweisen und Hintergründe der funktionellen Anatomie für diese lebensqualitativ bedeutsame Haltungs- und Bewegungseinheit.

Der zweite Tag baut auf mit einem multimodalen Ansatz, in dem weitere Perspektiven einbezogen werden, die dazu beitragen, dass wir Rückenschmerzen vorbeugen, lindern und sogar heilen können. Ganzheitlichkeit ist dabei das ausschlaggebende Stichwort: Positive Psychologie, mental gestützte Praxis im ganzheitlichen Blick des Rückens, Achtsamkeitsmeditation, der Umgang mit Schmerzen und Schwierigkeiten, sind wichtige Inhalte dieser Weiterbildung.

Voraussetzung: ÜL-C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation.

DTB-Akademie ▶LG 23912150 **15 LE**
Anne-Mireille Giermann
3. – 4.6.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 204,– / regulär 239,–
Ü/V Gymcard 229,– / regulär 264,– **FB 10,–**

▶Am 5.6.2023 findet der Lehrgang Update Entspannungstechniken: Das Vagus Training statt. Ü/F vom 4. – 5.6. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.

Update Entspannungstechniken: das Vagus Training

Die Fähigkeit, sich abregen 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: ÜL-C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation.

DTB-Akademie ▶LG 23912160 **8 LE**
Anne-Mireille Giermann
5.6.2023 | Mo 9 – 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
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. Es sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

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

Inkl. Skript und Kursmaterialien. Anerkennung: DTB-Kursleiter Entspannungstechniken. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

Voraussetzung: ÜL-C, Tr-C, ÜL-B-Lizenz oder gleichwertige professionelle Ausbildung.

DTB-Akademie ▶LG 23912170 **25 LE**
Edda Baucke, Anna Maria Pröll
9. – 11.6.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**



Healthy Back – der gesunde Rücken

Ein Tag mit unterschiedlichen Stundenprofilen für Teilnehmer von jung bis alt. Alles dreht sich um den gesunden Rücken. Kleingeräte wie Hanteln und Redondo Bälle kommen zum Einsatz und auch Ideen für die Älteren, die nicht mehr so lange stehen können, werden berücksichtigt.

▶LG 23938010 **8 LE**
Ina Schutzeichel
17.6.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Paderborn
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Rückengymnastik

Bei dieser Weiterbildung dreht sich alles um ein gesundheitsorientiertes Rückentraining. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissensvermittlung (funktionelle Anatomie, Trainingslehre, Methodik/Didaktik) und Übungspraxis gibt den Teilnehmenden einen fundierten Einblick, wie eine zeitgemäße Rückengymnastik angeleitet werden kann. Umfangreiche Lehrmaterialien.

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.

▶LG 23912220 **25 LE**
Antje Hammes
11. – 13.8.2023 | 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 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 (Plichtmodul) o. DTB-Rückentrainer

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

Diese Weiterbildung ist außerdem das Pflichtmodul für den DTB-Trainer Gesundheitssport, der im Weiteren mit vier 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.

Einige der hier aufgeführten Weiterbildungen finden sie in diesem Bildungsprogramm.

Weitere Infos zum DTB-Trainer Gesundheitssport siehe DTB-Akademieprogramm 2023 oder www.dtb-akademie.de im Bereich Gesundheitssport.

DTB-Rückentrainer

Rückentraining kompetent planen und durchführen

▶LG 23912180
11. – 13.8.2023 **s. S. 44**

Return to Sport: Schritt für Schritt wieder fit

Monatelange Bewegungseinschränkungen fordern ihren Tribut. Deshalb ist es wichtig, die Trainingsintensität gut zu dosieren, um eine übermäßige Erschöpfung nach der Belastung zu verhindern. In dieser Fortbildung gibt es Tipps für das Training nach der Corona-Pause, dem vielen Sitzen im Home-Office und den Austausch von Begleiterscheinungen einer Covid-Erkrankung. Die Praxiseinheiten beinhalten lungenstärkende Atem- und Ausdauerübungen, koordinative Herausforderungen, motivierende Kräftigung mit Kleingeräten und entspannende Release-Komponenten. Federn, Schwingen und tänzerische Elemente bringen gute Laune in den Kurs. So gelingt der Wiedereinstieg in den Sport mit Leichtigkeit!

▶LG 23930020 **8 LE**
Sigrid Wellershaus
19.8.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Siegen
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Outdoor Fitness – gesundes Training draußen

Dieser Tageslehrgang zeigt auf vielfältige Weise Trainingsmöglichkeiten auf, die über das klassische Walken oder Joggen an der frischen Luft hinausgehen. Wir lernen Kombinationen aus den Bereichen Kraft und Ausdauer kennen, die unterschiedliche Muskelgruppen ansprechen und stärken. Beweglichkeitselemente runden das Training im Freien ab.

▶LG 23930030 **8 LE**
Julia Holzrichter
20.8.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Siegen
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rektusdiastase

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

In dieser Weiterbildung werden die unterschiedlichen Arten einer Rektusdiastase definiert. Es wird gezeigt, wie man eine Rektusdiastase gegebenenfalls tapen kann und wie die Funktion des Transversus wieder aufgebaut werden sollte, um Übungen ausführen zu können, die in Bezug auf die Rektusdiastase und den Beckenboden sicher sind. Als besondere Übung wird die Hypo-Pression erarbeitet, welche die Rektusdiastase-Reha sowie klassische Bauchmuskelübungen ausgezeichnet ergänzt.

Die Weiterbildung richtet sich an alle Übungsleiter und Trainer sowie Hebammen und Beckenboden-Fachkräfte. Anerkennung: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-/Tr-Lizenz oder gleichwertige sportfachliche Ausbildung/Studium (z. B. Sportwissenschaftler, Hebammen).

DTB-Akademie ▶LG 23912190 **16 LE**
Karin Albrecht
24. – 25.8.2023 | Do 10 – Fr 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 237,– / regulär 272,–
Ü/V Gymcard 262,– / regulär 297,– **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).

Inhalte:

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen
- Begriffsbestimmung und Empfehlung Vor- und Nachdehnen
- Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen
- Dehntechniken in der Praxis
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- sinnvolle Empfehlungen für unterschiedliche -Teilnehmer
- Lernen und Üben der wichtigsten Dehnübungen des Buches *Stretching und Beweglichkeit*
- Korrektur der Ausführung
- Stretch-Training erleben

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 & Gesundheitstraining, ÜL-/Tr-Lizenz oder entsprechende fachliche, oder gleichwertige Qualifikationen auf Anfrage.

DTB-Akademie ▶LG 23912200 **25 LE**
Karin Albrecht
25. – 27.8.2023 | 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,–**

Bewegung und Entspannung für einen gesunden Rücken

inkl. Einweisung in das DTB-Gesundheitssportprogramm Gesundheitstraining

Einen ganzen Tag lang tritt der Rücken in den Mittelpunkt des Geschehens. Katrin Gleitze stellt die wichtigsten Übungsfolgen aus dem standardisierten Kurskonzept Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit vor. Dieses Programm zielt darauf ab, relevante physische Faktoren zu stärken sowie einen gesunden Lebensstil zu vermitteln. Dieser Lehrgang steht allen Übungsleitern in Prävention und Rehabilitation offen, die Spaß an Bewegung haben und sich auf einen aktiven Tag freuen. Übungsleiter mit der Qualifikation ÜL-B Sport in der Prävention oder mit entsprechender beruflicher Qualifikation erhalten dafür das Einweisungszertifikat. Alle Teilnehmenden können hier das Kursmanual gegen eine Schutzgebühr von 18,– erwerben.

▶LG 23933030 **8 LE**
Katrin Gleitze
2.9.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Plettenberg
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

DTB-Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Unser heutiger, immer schneller werdender Lebensstil verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken im Voraus zu leben. Komplexität, Informationsvielfalt und schnelle Veränderungen kennzeichnen diese Lebensweise. Im Versuch mit der beschleunigten Taktung des Lebens und den erhöhten Anforderungen Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Deshalb wird das Thema Achtsamkeit für viele Menschen immer wichtiger.

In dieser Weiterbildung wird vermittelt, was es bedeutet, achtsam zu sein. Alles Wichtige über die Technik und Wirkweise, über alte Traditionen und neue Erkenntnisse, über die Grundlagen des Übens mitten im geschäftigen Alltag und in der Stille wird hier vermittelt.

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Inhalte:

- Stress und was wir darunter verstehen
- Beiträge aus Ost und West
- Konzentrations- und Achtsamkeitstechniken
- die Macht der Gewohnheit
- Achtsamkeit
- Sensibilisierung für die wichtigsten Bausteine, die ein Kurs Stressbewältigung mit Achtsamkeit beinhalten kann.

Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung: Basismodul Fitness• und Gesundheitstraining, ÜL-C-, Tr-C-, ÜL-B-Lizenz oder gleichwertige professionelle Ausbildung.

DTB-Akademie ▶LG 23912210 **25 LE**
Edda Baucke, Anna Maria Pröll
8. – 10.9.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**

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 zum Gleichgewichtssinn, Gleichgewichtstests, Bedeutung von Gleichgewicht und Stabilitätsübungen thematisiert. Die Fortbildung richtet sich vor allem an alle im Gesundheitssport Tätige, die Rückenfitkurse, Seniorengruppen o.ä. anleiten.

▶LG 23937020 **8 LE**
Jule Greiling
9.9.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Dülmen
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Der Atem – mehr Luft für die Lunge

Bei sportlicher Betätigung spielt die richtige Atemtechnik eine wichtige Rolle, da der Körper dann optimal für die Belastung versorgt werden kann. Der Atem hat aber weit mehr Funktionen außer der Sauerstoffversorgung der Muskulatur. Im Vordergrund steht die Physiologie der Atmung und die Vorstellung verschiedener Atemtechniken, die bei Bewegung, Entspannungsmethoden und Meditation Anwendung finden. So können eine fließende Atmung und deren positive Auswirkung auf Körper und Seele, ein Wohlgefühl und Achtsamkeit geschult werden.

▶LG 23922030 **8 LE**
Edda Baucke
11.9.2023 | Mo 9 – 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard mit V 65,– / regulär 100,– **FB 5,–**



Von der Schildkröte zum Schwan

Schulter- und Nackenprobleme sind in unserer sitzenden Gesellschaft häufig lästige Begleiter im Alltag. Die Aufrichtung der Halswirbelsäule und die Lösung der Schultern zu erarbeiten, sind darum die Hauptziele dieser Tagesfortbildung. Erst über eine genaue Bewegungsvorstellung und nach Übungen zur Körperwahrnehmung können Mobilisationen und Muskeldehnungen gezielt wirken.

▶LG 23937030 **8 LE**
Renate Kullmann-Bragulla
16.9.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Dülmen
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Beweglichkeit erhalten

Die Verbesserung der Beweglichkeit gehört unbedingt zu einem ganzheitlichen Training dazu. An diesem sehr praxisorientierten Wochenende wird ein variantenreiches, auch muskelübergreifendes (fasziales) Dehnen der Muskulatur und Mobilisieren der wichtigen Gelenke erfahren. Es werden Rituale zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, des Schultergürtels und des Hüftgelenks vorgestellt. Dazu werden Kenntnisse zum Thema Dehnmethoden erarbeitet und aufgefrischt.

▶LG 23922040 **15 LE**
Kirsten Prinz
16. – 17.9.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**



Faszien-Spezial-Mix: Gebrauchsgegenstände als clevere Alternative

Mit wenig Aufwand bringen Alltagsmaterialien wie Handtücher, Luftballons, Putztücher oder Stäbe Schwung in das Training. Jede Menge neue Praxisideen bereichern das Kursleiterrepertoire und bieten Lösungen für unterschiedlichste Trainingsumgebungen, Konstitutionen und Altersgruppen. Ungewohnte Bewegungen fordern individuell dosiert die Koordination, den Ganzkörper-Krafteinsatz und eine flexible Geschmeidigkeit. Hier gibt es Übungen für einen bewegten Alltag, ein aktives Home-Office und Trainingseinheiten mit Spaß an Herausforderungen!

▶LG 23932020 **8 LE**
Sigrid Wellershaus
23.9.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Dortmund
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Anatomie zum Anfassen – Rücken- und Nackenprobleme begreifen

Übungsleiter und Trainer erinnern sich ungern: Anatomie auswendig lernen ist mühselig und langweilig! Spannend wird es, wenn Kirsten Anatomie lebendig macht. Anfassen und begreifen ist der Schlüssel für die Umsetzung in praktische Übungen. So entsteht ein vielfältiges Repertoire für Prävention und Rehabilitation, hier mit dem Fokus auf die Region des oberen Rückens und der Schulter.

▶LG 23931020 **8 LE**
Kirsten Prinz
22.10.2023 | So 10 – 17 Uhr
Bochum
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

smartAbs – Bauchmuskeltraining intensiv

smartAbs ist ein 30-minütiges GroupFitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen, in welchen Kraft und Koordination für den Bauch- und Core-Bereich trainiert werden. Es folgen jeweils drei Übungen als Übungssequenz aufeinander. Die Trios werden in zwei Sätzen mit und ohne Step ausgeführt, immer begleitet von motivierender Musik. Nach diesem Fortbildungstag sind Sie in der Lage, das Kurskonzept kompetent und technisch korrekt zu vermitteln. smartAbs kann auch in andere Stundenbilder wie Body Toning etc. integriert werden. Garantierte



Abwechslung durch regelmäßige Online-Video-Updates mit neuen Stundenbildern.

Alle Teilnehmer des smartAbs-Fortbildungstages erhalten einen Zugang und eine kostengünstige Möglichkeit zu Updates und Online-Videos mit Stundenbildern, sofern sie ihre Daten für einen starOnline-Account zur Verfügung stellen. smartAbs kann ideal zu M.A.X.® kombiniert werden. Diese Tagesfortbildung wird ebenfalls über die DTB-Akademie angeboten (weitere Infos siehe www.dtb-akademie.de). Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶LG 23912230 **8 LE**
Annette Gloss
3.11.2023 | Fr 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

Die vielseitige Pilatesrolle

In diesem Workshop werden wir die Pilatesrolle und deren Einsatzmöglichkeiten kennenlernen. Die vielseitige Rolle kann sehr gut in Trainingseinheiten wie Rumpf-, Bauch- und Wirbelsäulentraining integriert werden. Auch das Functionaltraining kann sie bereichern. Im zweiten Teil geht es um die Schmerzquelle Faszien. Hier werden wir auf verschiedene Weisen – mit und ohne Tools – dafür sorgen, dass die Faszien wieder geschmeidig werden. Verspannungen werden gelöst, die Elastizität wieder hergestellt und die Leistungsfähigkeit der Muskulatur erhöht. Freut euch auf ein neues, angenehmes Körpergefühl!

▶LG 23922050 **15 LE**
Daniela Ripperger
25. – 26.11.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

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, Walking.

▶LG 23922060 **15 LE**
Kirsten Prinz, Jule Greiling
16. – 17.12.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

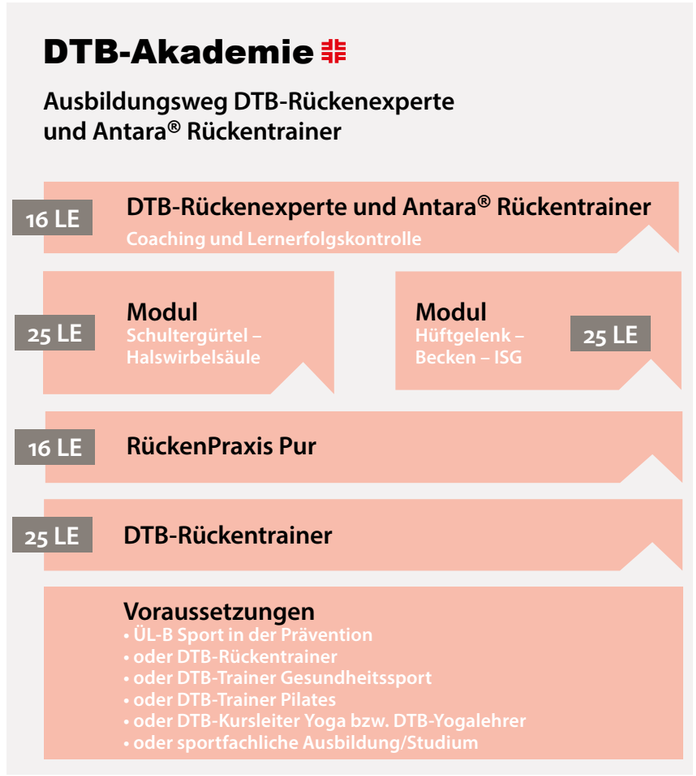
DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

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



DTB-Rückentrainer

Rückentraining kompetent planen und durchführen
Diese Ausbildung ist speziell für die Zielgruppe ÜL bzw. 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.

Inhalte:

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

Für alle bereits ausgebildeten DTB-Rückentrainer besteht anschließend die Möglichkeit, sich zum DTB-Rückenexperten und diplomierten Antara® Rückentrainer auszubilden.

Anerkennung: 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 oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/ Physiotherapeut. Personen, die sich noch in der Ausbildung (Mindestvoraussetzung Vordiplom, Zwischenprüfung oder 3. Ausbildungsjahr) oder in einem der oben aufgeführten Berufe befinden, erhalten ihr Zertifikat erst nach Abschluss der Berufsausbildung.

DTB-Akademie ▶LG 23912180 **25 LE**
Katrin Gleitze, Renate Kullmann-Bragulla
11. – 13.8.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– FB 15,–

DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

RückenPraxis Pur

RückenPraxisPur schafft die Möglichkeit, viele weitere Ideen für die Praxis kennenzulernen. Ein Schwerpunkt ist die dynamische und segmentale Stabilität der Wirbelsäule.

Die Weiterbildung basiert auf dem Bewegungskonzept Antara® (entwickelt von Karin Albrecht, Schweiz) und bildet die Brücke für die weiteren Module zum DTB-Rückenexperten und dipl. Antara® Rückentrainer. Als Grundlage wird die Weiterbildung zum DTB-Rückentrainer empfohlen.

Inhalte:

- Kennenlernen neuer Übungen und Variationen bekannter Übungen
- Kennenlernen des Antara® Konzepts
- Vertiefung von Haltungsaufbau und Haltungskorrektur
- Ansteuerung der Core-Stabilisation in verschiedenen Ausgangspositionen

Voraussetzung: ÜL-B Sport in der Prävention, DTB-Rückentrainer, DTB-Kursleiter Yoga, DTB-Trainer Pilates, DTB-Trainer Gesundheitssport oder sportfachliche Ausbildung/Studium (Physiotherapeut, Sportwissenschaftler oder Vergleichbares).

DTB-Akademie ▶LG 23912240 **16 LE**
Annette Gloss, Antara Team
4. – 5.11.2023 | Sa 9 – So ca.13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 237,– / regulär 272,–
Ü/V Gymcard 262,– / regulär 297,– FB 10,–

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.

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.

Voraussetzung: RückenPraxis Pur.

▶LG 34112-26 (RTB) **25 LE**
Karin Albrecht, Antara Team
9. – 11.2.2024
Bergisch Gladbach
Weitere Infos und Anmeldung:
Rheinischer Turnerbund, Sandra Anders,
Tel. 02202 200324, 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. Wann kann und sollte der Trainer die medizinische oder therapeutische Beratung an Experten





weiterleiten? Diese und weitere Aspekte runden die Ausbildung zum Rückenexperten ab.

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.

Voraussetzung: DTB-Rückentrainer und Rückenpraxis Pur.

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

Modul: Coaching und Lernerfolgskontrolle

Prüfung in Theorie und Praxis

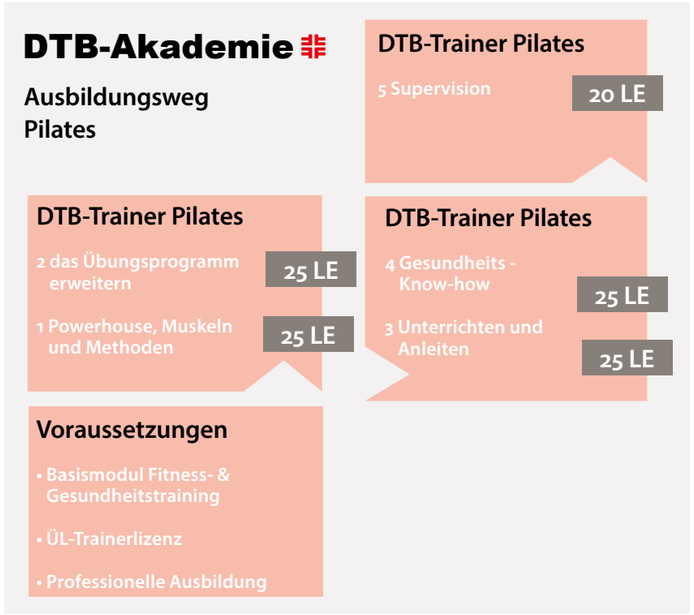
Die Teilnehmer werden sorgfältig darauf vorbereitet. Fragen hierzu können in den vorhergehenden Modulen eingehend beantwortet werden.
Anerkennung: Zertifikat DTB-Rückenexperte und das schweizerische Diplom Dipl. Antara® Rückentrainer.
Voraussetzung: DTB-Rückentrainer und Rückenpraxis Pur, Aufbaumodul 1 und 2.

DTB-Akademie ▶LG 34112-28 (RTB) **16 LE**
Volker Kipp
20.4.2024
Bergisch Gladbach
Weitere Infos und Anmeldung:
Rheinischer Turnerbund, Sandra Anders,
Tel. 02202 200324, anders@rtb.de

Weitere Termine finden sie im DTB-Akademieprogramm 2023.

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Pilates / Yoga / Body & Mind



Berechtigung zur Teilnahme an der DTB-Trainer Pilates Stufe 2.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, gültige ÜL-Lizenz oder gleichwertige/professionelle Ausbildung.

DTB-Akademie ▶LG 23914101 **25 LE**
Corinna Michels
25. – 27.8.2023 | 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

Die Weiterbildung zum DTB-Trainer Pilates umfasst insgesamt 5 Stufen. Nach der Stufe 2 sind Sie in der Lage erste Pilates-Stunden anzuleiten. In den darauffolgenden Stufen 3 und 4 werden die Kenntnisse erweitert und bereits Gelerntes vertieft. Die anschließende Supervision stellt ein individuelles Coaching dar.

Die Stufen 3, 4 und 5 müssen beim selben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden. Es wird empfohlen, die Stufe 3 und 4 sowie den Supervisionskurs (Stufe 5) innerhalb von 2 Jahren zu durchlaufen.

DTB-Trainer Pilates Stufe 1

Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden

In diesem Modul 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
Anerkennung: Teilnahmebescheinigung sowie die

DTB-Trainer Pilates Stufe 2

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

Inhalte:
• erweitertes Übungsprogramm
• Pilates-Anatomie
• der Einsatz von Kleingeräten
• Stundenaufbau und Lehrverhalten
• Lernkontrolle
Anerkennung: Teilnahmebescheinigung sowie die Berechtigung zur Teilnahme an der DTB-Trainer Pilates Stufe 3.
Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates Stufe 1.

DTB-Akademie ▶LG 23914102 **25 LE**
Corinna Michels
22. – 24.9.2023 | 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

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

Pilates-Rolle, Pilates-Circle, Sitzball. Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate.
- Methodik: Wie bahne ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf? Vermittlung von methodischen Reihen
- Pilates-Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmer einen fortlaufenden und 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

Anerkennung: Teilnahmebescheinigung sowie die Berechtigung zur Teilnahme an der DTB-Trainer Pilates Stufe 4.

Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates Stufe 1 – 2, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage.

DTB-Akademie ▶LG 23914103 **25 LE**
Corinna Michels
10. – 12.11.2023 | 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 mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
- Kontraindikationen und Risikogruppen für das Pilates-Training
- gesundheitsfördernde Aspekte des Pilates-Trainings
- Kraftaufbau und Stabilisation
- kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
- Vergabe der Prüfungsthemen

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 23914104
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,–

▶LG 22912334 (Ausbildung aus 2022) **25 LE**
Corinna Michels
20. – 22.1.2023 | 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

Anerkennung: Nach bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss: DTB-Trainer Pilates. Bei Nicht-Bestehen der Lehrprobe ist eine Wiederholung des Supervisionskurses möglich.

Verlängerung des Zertifikates: Alle zwei Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates Stufen 1 – 4.

DTB-Akademie ▶LG 23914105
24. – 25.2.2024 | Sa 9 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V Gymcard 205,– / regulär 245,–
Ü/V Gymcard 230,– / regulär 270,–

▶LG 22912335 **(Ausbildung aus 2022)** **20 LE**
Corinna Michels
18. – 19.2.2023 | Sa 9 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V Gymcard 205,– / regulär 245,–
Ü/V Gymcard 230,– / regulär 270,–

DTB-Trainer Pilates Advanced

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.

Inhalte:
- Themenschwerpunkte vertiefen, z. B. Schulter, Hüfte, Füße, Wirbelsäulen-Abschnitte etc.
- Einsatz von Pilates-Equipment bzw. Kleingeräten
- Übungen richtig anleiten und korrigieren
- Kommunikation und Motivation

Anerkennung: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates.

DTB-Akademie ▶LG 23914070 **25 LE**
Corinna Michels
16. – 18.6.2023 | 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-Kursleiter Yoga (120 LE)

DTB-Yogalehrer-Ausbildung (220 LE)

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 sollten die Stufen 3 – 5 beim selben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. Schnupperteilnehmer, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese in vorgegebener Abfolge als eigenständige Weiterbildung buchen. 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/zur 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.



Yoga – Stufe 1

Das Feuer erwecken –
der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

Inhalte

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- der achtgliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha Yoga
- die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga-Unterreicht
- 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, gültige Lizenz auf der 1. Lizenzstufe oder gleichwertige berufliche Ausbildung und mind. 1/2 Jahr (ca. 30 Stunden) praktische Yoga-Erfahrung (schriftliche Bestätigung Ihres Yogakursleiters ist ausreichend).

DTB-Akademie ▶LG 23914091 **25 LE**
Pritpal Kaur
11. – 13.8.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
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:MuladharaChakra(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: Yoga Stufe 1.

DTB-Akademie ▶LG 23914092 **25.LE**
Pritpal Kaur
8. – 10.9.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
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: Yoga Stufe 1 und 2.

DTB-Akademie ▶LG 23914093 **25 LE**
Pritpal Kaur
27. – 29.10.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
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 zuständige Ausbildungsstandort der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert.

Voraussetzung: Yoga Stufe 1, 2 und 3.

DTB-Akademie ▶LG 23914094
1. – 3.12.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**

▶LG 22912274 **(Ausbildung aus 2022)** **25 LE**
Pritpal Kaur
9. – 11.12.2022 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 260,– / regulär 305,–
Ü/V Gymcard 300,– / regulär 345,– **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
- gemeinsamer Abschluss

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

Anerkennung: Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB-Kursleiter Yoga. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig. Es berechtigt zur Teilnahme am DTB-Yogalehrer.

Voraussetzung: Yoga Stufen 1 – 4.

DTB-Akademie ▶LG 22912275
(Ausbildung aus 2022) **20 LE**
Pritpal Kaur
4. – 5.3.2023 | Sa 13 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V Gymcard 205,– / regulär 245,–
Ü/V Gymcard 230,– / regulär 270,–

Die Yoga Stufe 5 für die Teilnehmer aus dem Jahr 2023 ist Anfang 2024 in Hamm geplant.

DTB-Yogalehrer (220 LE)

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung von drei Aufbaukursen 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. Die Teilnehmer erhalten ein Skript und Kursmaterial.

- Aufbaukurs 1: Yoga Adjustments
- Aufbaukurs 2: Weiterführende Asana-Variationen
- Aufbaukurs 3: Pranayama – die Atemschule des Hatha (Termin für Ausbildung aus 2022 s.u., Termin für Ausbildung 2023 Anfang 2024 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.

Hinweis: Dieser Aufbaukurs 1 ist inhaltlich identisch mit dem Aufbaukurs 3 der Yogalehrer-Weiterbildung bis 2018. Teilnehmende der vergangenen Weiterbildungszyklen wenden sich bei Fragen bitte an den für sie zuständigen DTB-Akademie-Netzwerkpartner.

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga DTB-Akademie.

▶LG 23914061 **25 LE**
Pritpal Kaur
2. – 4.6.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
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 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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

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

DTB-Akademie ▶LG 23914062 **25 LE**
Pritpal Kaur
17. – 19.11.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**

Aufbaukurs 3: Pranayama – die Atemschule des Hatha Yoga

(Ausbildung aus 2022)

Die Pranayama-Einheiten sind eingebunden in themenbezogene Asanapraxis sowie vertiefende Kontemplations- und Meditationsübungen. Vermittelt werden klassische Pranayamas, Manifestationen des Prana, der Einsatz von Bandhas, Mudra und Energielenkung. Die Teilnehmer 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 eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert. Ebenso ist zur Zulassung zur Supervision ein Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden (schriftlicher Nachweis des Yogalehrers oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend) einzureichen.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶LG 22912213 **25 LE**
Pritpal Kaur
3. – 5.2.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**





DTB-Yogalehrer (220 LE)

Supervision (Ausbildung aus 2022)

Inhalte:

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

Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden (schriftlicher Nachweis des Yogalehrers oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend).

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

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

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (220 LE) – Aufbaukurs 3.

▶LG 22912214 **20 LE**
(plus 5 LE Lehrprobenvorbereitung)
Pritpal Kaur
3. – 4.3.2023 | Fr 10 – Sa 12 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 205,– / regulär 245,–
Ü/V Gymcard 230,– / regulär 270,–

Der Aufbaukurs 3 und die Supervision in Hamm sind im Frühjahr 2024 vorgesehen.

Weitere Infos und Termine 2023 zu den Aufbaukursen 3 und der Supervision finden Sie im DTB-Akademieprogramm 2023 oder unter 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. bei dem 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.

Infos zu den Inhalten der Mastermodule unter www.dtb-akademie.de.

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

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (220 LE).

Block Yoga & Psychologie

- Grundlagen I – Das Herz
- Grundlagen II – Das vegetative Nervensystem
- Grundlagen III – Der Stoffwechsel

Yoga & Psychologie Grundlagen I

Das Herz

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

Inhalte:

- Methodik und Didaktik
- vom Prayoga zum Samprasayoga
- Technikschulung
- Mantras und Mudras
- philosophische Grundlagen aus Sicht von Patanjali
- Meditation

DTB-Akademie ▶LG 23914081 **25 LE**
Pritpal Kaur
26. – 28.7.2023 | Mi 10 – Fr 12 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**

Yoga & Psychologie Grundlagen II

Das vegetative Nervensystem

Im Mittelpunkt dieses Moduls steht die positive Wirkung von Yoga bei Phänomenen wie Stress, Burn-Out, Depression oder vegetativen Dystonien. Im Rahmen des Unterrichtes wird zunächst ein Überblick über die z. T. verwirrende Vielfalt der Begriffe gegeben, sowie die Ätiologie (Herkunft) und die Symptome beleuchtet. In der Praxis werden Yogareihen vorgestellt, die sich als unterstützende Elemente in der Prävention bewährt haben. Diese lassen sich als Ergänzung in offene Yogastunden integrieren und geben außerdem Anregungen für die Gestaltung von Yogastunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Inhalte:

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

DTB-Akademie ▶LG 23914082 **25 LE**
Pritpal Kaur
28. – 30.7.2023 | Fr 14 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**

Weitere Fortbildungen Body & Mind

Pilates Flow – Dancing Pilates

Fortbildung I für DTB-Pilatestrainer

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-Lizenz oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Anfrage sowie Lust auf tänzerischen Stil.

DTB-Akademie ▶LG 23914010 **8 LE**
Corinna Michels
17.3.2023 | Fr 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

▶*Vom 18. – 19.3.23 findet der Lehrgang Medical Training statt. Ü/V vom 17.–18.3. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

Die Integration der Meridiane im Pilates Training

Fortbildung II für DTB-Trainer Pilates

Meridiane sind Energiekanäle, durch die im gesamten Körper die Lebenskraft fließt. Das Fließen der Energie sorgt für Gesundheit, körperliche und geistige Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Die Integration dieser aus der traditionellen chinesischen Medizin stammenden Übungen sorgen für Vitalität von Körper und Geist und erlangen dadurch eine übergeordnete Bedeutung.

Voraussetzung: Zertifikat DTB-Trainer Pilates oder gültige ÜL-Lizenz oder Anerkennung weitere Qualifikationen auf Anfrage.

DTB-Akademie ▶LG 23914020 **8 LE**
Ulla Häfelinger
27.4.2023 | Do 10 – 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

▶*Vom 28. – 30.4.2023 findet der DTB-Kursleiter Beckenboden statt. Ü/F vom 27. – 28.4. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

Pilates-Circuit und Kleingeräte

Fortbildung III für DTB-Pilatestrainer

Möchten Sie Abwechslung in Ihre Pilates-Stunde bringen oder bestimmte Ziele im Bereich der Kraftfähigkeiten erreichen? Dann finden Sie bei dieser Fortbildung viele Anregungen, Ihr Training in Form eines Circuits zu gestalten. Was gilt es zu beachten beim Aufbau eines Circuits, Übungsauswahl, Zeit pro Durchgang etc.? Wie kann ich den Circuit im Einklang mit der Pilates Methode planen, wo liegen die Herausforderungen? Im zweiten Teil der Fortbildung wird der Fokus auf den Einsatz von Kleingeräten, wie z.B. Yoga Blöcke, gerichtet.
Inhalte:
• Masterclasses
• Theorie zu Krafttraining
• Unterrichtsmethodik

Voraussetzungen Zertifikat DTB-Trainer Pilates, gültige ÜL-Lizenz oder Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Anfrage.

DTB-Akademie ▶LG 23914050 **8 LE**
Corinna Michels
5.5.2023 | Fr 13 – 20.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**

▶*Vom 6. – 7.5.23 findet der Lehrgang Kursleiter Gleichgewicht statt. Ü/V vom 5.–6.5. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

Yin Yoga – die Kunst des Loslassens

Fortbildung 1 für Yoga-Kursleiter und Yoga-Lehrer

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yogapraxis, ein sanfter Gegenpol zu allen dynamischen und kräftigenden Yogastilen wie Hatha- oder Vinyasa-Yoga. Beim Yin Yoga werden die Körperpositionen überwiegend im Sitzen oder Liegen über mehrere Minuten passiv in der Dehnung gehalten, sodass dieser Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes nachhaltig wirken kann. Vor allem geht es darum, in die Asana hineinzuentspannen und dabei den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise innere Ruhe zu finden und Spannungen im Körper zu lösen.

Faszien, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt und aktiviert. Blockaden und Verspannungen können so gelöst werden. Eine tiefe Entspannung sowie mehr Flexibilität werden entwickelt.



Auf der energetischen Ebene öffnet Yin Yoga das Meridian-System des Körpers, welches den Energiefluss im Körper fördert und somit das körperliche, emotionale und geistige Gleichgewicht unterstützt. In dieser Fortbildung bekommen Sie einen Überblick über die Theorie und Praxis des Yin Yogas. Sie lernen verschiedene Yin-Positionen sowie Yin-Sequenzen unter Berücksichtigung der Meridianlehre kennen. Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶LG 23914030 **15 LE**
Pritpal Kaur
28. – 29.4.2023 | Fr 16 – Sa 18 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 204,– / regulär 239,–
Ü/V Gymcard 229,– / regulär 264,– **FB 10,–**

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-, Kindalini- 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. Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶LG 23914040 **8 LE**
Pritpal Kaur
30.4.2023 | So 9 – 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 104,– / regulär 134,– **FB 5,–**



Entspannung für Körper, Geist und Seele

Ganz bei sich sein, so müsste jeder Tag anfangen und auch enden. Die Realität sieht jedoch oft ganz anders aus. Die alltäglichen Belastungen und Herausforderungen prägen unseren Alltag. In diesem Lehrgang atmen wir durch, entdecken unseren Körper auf vielleicht unbekannten Wegen, gewinnen neue Kraft, dehnen und entspannen uns auch aktiv. Unterschiedliche Entspannungsmethoden sollen zum eigenen Wohlbefinden beitragen und Anregungen für die praktischen Übungsstunden bieten.

▶LG 23935010 **8 LE**
Bettina Blomenkamp
4.3.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Iserlohn
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Gesundheitsorientiertes Yoga unterrichten

Eine optimale Gelenkausrichtung ist entscheidend, um Yoga gesundheitsorientiert anbieten zu können. Besonders auch für die Zielgruppen, die bereits funktionelle Einschränkungen haben.

▶LG 23937010 **8 LE**
Merisa Rohoff
26.3.2023 | So 10 – 17 Uhr
Ahaus
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**



Yoga für einen gesunden Rücken

Beim Yoga wird die Rückenmuskulatur durch gezielte Körperübungen gestärkt, die Dehnfähigkeit gesteigert und die Wirbelsäule beweglich gehalten. Hierbei ist es sinnvoll, ein Gleichgewicht zwischen Flexibilität und Stabilität herzustellen, da dies für einen gesunden Körper und Geist entscheidend ist. In diesem Tageslehrgang werden Praxiselemente vermittelt, wie man Rückenübungen aus dem Yoga auch in die Group-Fitness, Rückenfit-Kurse im Verein oder während der aktiven Pause bei der Firmenfitness mit einfließen lassen kann. Die Teilnahme an dem Lehrgang ist auch ohne Yogaerfahrung möglich.

▶LG 23933020 **8 LE**
Jule Greiling
23.4.2023 | So 10 – 17 Uhr
Lüdenscheid
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Asia Relax – sanfte Bewegung und Entspannung im Einklang

In diesem kreativen Lehrgang geht es um den Einfluss ostasiatischer Philosophien in Vereinssportangeboten. Aus Yoga, Tai-Chi /Qi Gong, Thai-Massage u.a. wird ein Potpourri mit dem Ziel vorgestellt, Entspannungsmethoden und fließende Bewegungstechniken sinnvoll zur Entspannung und Regeneration in die Sportstunde zu integrieren.

▶LG 23924010 **15 LE**
Edda Baucke
8. – 9.6.2023 | Do 10 – Fr 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

Qi Gong – Ruhe in Bewegung

Qi Gong als eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin, dient der Erhaltung und der Regenerierung geistiger und körperlicher Kraft. Ziel der Übungen ist es die Lebensenergie Qi zu harmonisieren, kultivieren, aktivieren und transformieren, um einen Ausgleich von Yin und Yang-Energien im Körper zu erreichen. In diesem Wochenendlehrgang werden wir einige Qi Gong-Übungen der 15 Ausdrucksformen (Yangshen) Qi Gong für ein langes Leben kennen lernen und praktizieren. Die 15 Ausdrucksformen sind dem medizinischen und bewegten Qi Gong (Dongong) zugeordnet. Die Teilnehmer lernen einfache und aufbauende Übungen, die sie gut in ihren eigenen Lebensalltag, aber auch in ihre Sportkurse für unterschiedliche Zielgruppen integrieren können. Dieser Workshop ist sowohl für Einsteiger geeignet, ist aber gleichzeitig eine Fortsetzung des Themas aus dem vergangenen Jahr.

▶LG 23924020 **15 LE**
Dariusch Abiatinejad
17. – 18.6.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

Yoga & Pilates Flow

Wir lassen Körper und Geist auf eine Reise gehen. Dabei praktizieren wir den Sonnengruß, einzelne Asanas und lassen durch die Verbindung von Atem und Bewegung einen dynamischen-fließenden Yoga-Charakter entstehen. Das ergibt eine gute Grundlage für den Unterricht von Meditation in Bewegung. Parallel dazu wird das Wissen im aktiv-dynamischen Pilatestraining erweitert. Pilates Flow vertieft das Verständnis fließend und anspruchsvoll unterrichten zu können. Am Ende dieser zwei Tage entsteht ein fundiertes Yoga- und Pilates-Flow-Grundrepertoire.

▶LG 23924030 **15 LE**
Stefanie Heise
28. – 29.10.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

Women's Best

An diesem Wochenende gibt es Input für die Kursstunden im Verein, aber vor allem lernt man etwas über sich selbst und den eigenen Körper. Die eigene Weiblichkeit mit gezieltem Workout und kleinen Tanzelementen zu fördern, sich für mehr Grazie zu stretchen und einfach die kleinen Tipps und Tricks für den Alltag

FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Tanz/Choreografie

mit nach Hause zu nehmen sind die Benefits, die aus diesem Workshop so viel mehr machen als nur eine reine sportliche Fortbildung.

▶LG 23923010 **15 LE**
Natascha Gohl
25. – 26.3.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

Rampenlicht. Grundlagen einer 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

Es wird einen kurzen Einstieg in die Thematik und einen Überblick über die verschiedenen Komponenten einer Bewegungsgestaltung geben.

▶LG 23384020 **8 LE**
Ronja Steinberg
29.4.2023 | Sa 10 – 18 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
Gymcard 70,– / regulär 100,–

Dance Workout – tanz dich fit!

Das schweißtreibende Tanzworkout, das Spaß macht! Dance Workout – eine Kombination aus Spaß und Bewegung zu mitreißender Musik!

In dieser Weiterbildung erhalten die Teilnehmer jede Menge praktische Anregungen wie sie neue, einzigartige Moves mit funktionellen Ganzkörperübungen kombinieren können.

Sie lernen, wie sie Ihre Dance Workout Stunde fließend und methodisch aufbauen, sodass jeder in seinem Fitnesslevel mit trainieren kann. Gestalten Sie Ihre Tanzstunden zu einem intensiven Herzkreislauftraining, Ganzkörperworkout und starkem Braingym. Die Teilnehmer erwarten zahlreiche Grundschritte aus dem Aerobic und weiteren Tanzstilen wie Hip-Hop, Afro, House Dance uvm., die zu kleinen Choreografien verbunden und mit funktionellen Kraftausdauerübungen kombiniert werden.
Voraussetzung: ÜL-Lizenz.

DTB-Akademie ▶LG 23913010 **15 LE**
Lara Maurermeier
2. – 3.9.2023 | Sa 9 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 204,– / regulär 239,–
Ü/V Gymcard 229,– / regulär 264,– **FB 10,–**

▶*Vom 1. – 9.2023 findet der Lehrgang Core Workout mit und ohne Gerät statt. Ü/F vom 1. – 2.9. ist für 35,– buchbar unter Tel. 02388 3000026.*

DTB-Kursleiter Kindertanz

Tanzkiste mit kreativen Angeboten zur Umsetzung tanzpädagogischer Konzepte im Verein

DTB-Akademie ▶LG 23913030
22. – 24.9.2023 **s. S. 80**

DTB-Kursleiter Fit mit LineDance

Fitness auf der ganzen Linie

Fit mit LineDance ist ein fitnessorientiertes Trendangebot des Deutschen Turner-Bundes für seine Vereine. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. LineDance ist bekannt als das Tanzen in Reihen und ist individuell ohne Partner möglich. Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist gleichmäßiger Wiederholung auf fetzige, aktuelle Musiktitel, viel lateinamerikanische Musik und auf Musikklassiker getanzt. Durch die Bewegung – in bis zu vier Bewegungsrichtungen (walls) ausgeführt – werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. LineDance kann zielgerichtet für alle Altersgruppen angeboten werden.

Bei diesem Lehrgang steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Damit grenzt sich diese



Weiterbildung vom klassischen, auch von dem mehr Western• und Country-orientierten Linedance deutlich ab und richtet sich an tanz-, fitness-, rhythmus• und musikbegeisterte Übungsleiter und Trainer, die Elemente des LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Fitness-Programm im Verein anbieten möchten. Die klassische Linedance-Ausbildung inklusive Technikschulung wird nur über den Bundesverband für Country Westerntanz Deutschland 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
- Grundschritte der wichtigsten Tänze im Lateinamerikanischen Bereich mit ihren isolierten Bewegungen
- Grundschritte 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. Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter Fit mit LineDance. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

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

DTB-Akademie ▶LG 23913020 **25 LE**
Marion Berger
3. – 5.11.2023 | 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,–**

Jose Martinez Special – Dance-Classes und tänzerische Haltung

Jose zeigt die ganze Bandbreite seines langjährigen kreativen Schaffens und nimmt jeden mit in die große Welt des Tanzens. Dance-Classes und die tänzerische Haltung mit Workoutelementen werden an diesem Wochenende thematisiert. Denn eine gute Haltung ist Basis für die Ausdruckskraft und gesund obendrein. An diesem Wochenende darf man sich auf Latin House und JM Dance freuen, sich in Port de Bras versuchen und alle diese Bewegungsflows mit Spaß, Energie und Eleganz genießen. Profitiert von seiner Erfahrung und Kompetenz als internationaler Presenter!

▶LG 23923020 **15 LE**
Jose Martinez
25. – 26.11.2022 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
Ü/V Gymcard 175,– / regulär 245,– **FB 10,–**

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Bewegt älter werden

Co-Trainer-Zertifikat
Bewegt im Alter – gemeinsam aktiv und bewegt im Alter

Pilot-Lehrgang Lippe

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 die Turn- und Sportverein eine neue kompakte Weiterbildung an. Die Idee dabei ist, Co-Trainer für ältere Sportgruppen auszubilden. Diese können im Verein auf verschiedene Weise mitwirken, wie Unterstützung / 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 bei dem Besuch von weiterführenden Lizenzausbildungen des Westfälischen Turnerbundes angerechnet werden.

Weitere Infos: Doris Tölle Tel. 05284 9436250, toelle@wtb.de.

▶LG 23302130 **16 LE**
Karin Gärtner, Doris Tölle
22. – 23.4.2023 | Sa 9 – So 16 Uhr
32758 Detmold, Grundschul-Turnhalle
Heidenoldendorf, Adolf-Meier-Straße 40
ohne ÜV 50,–

Gehirntraining durch Bewegung

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Längst haben Neurologen nachgewiesen, dass es sich quasi ein Leben lang selbst überarbeitet. Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Sie kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken. So lässt sich unter anderem die Schnelligkeit von Denkprozessen positiv beeinflussen und die Merkfähigkeit verbessern.

Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind und wie sie sich in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen erfahren die Teilnehmenden in dieser Weiterbildung. Nach der Weiterbildung sind sie in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

Inhalte:

- Auswirkungen körperlichen Trainings auf geistige Leistung
- Bedeutung von Ausdauertraining für die Hirnleistung
- Bedeutung von Koordinationstraining für die Hirnleistung
- Grundfunktionen des Gehirns
- Grundlagen gezielten Gehirntrainings
- bewegte Übungs- und Spielbeispiele
- Brainfitness-Circuit
- Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: Basismodul Gesundheitstraining, gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer-Lizenz) oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Ergotherapeut, Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI).

DTB-Akademie ▶LG 23912060 **15 LE**
Katrin Gleitze
25. – 26.3.2023 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 204,– / regulär 239,–
Ü/V Gymcard 229,– / regulär 264,– **FB 10,–**

Männerfitness leicht gemacht

In dieser Fortbildung geht es um verschiedene Arten der Gymnastik, des Gesundheitssports und des leichten Krafttrainings für die Zielgruppe der älteren Turner. Eine Einführung in Kraft• und Ausdauerspiele runden den Lehrgang ab.

▶LG 23200010 **15 LE**
Joachim Kirchhoff
2. – 4.5.2023 | Di 10 – Do 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
Ü/V Gymcard 113,– / regulär 165,–

Multitasking für Ältere

inkl. Einweisung in das DTB-Gesundheitssportprogramm Trittsicher durch's Leben

Abwaschen und gleichzeitig telefonieren und spazieren gehen und sich dabei mit dem Partner unterhalten

sind einfache Beispiele von Multitasking aus unserem Alltag, die mit zunehmendem Alter immer schwerer fallen und möglicherweise Stürze zur Folge haben. Der Tageslehrgang bietet einfache Übungen und Spielformen zum Training der Koordination und kombiniert diese mit Kräftigungsübungen. Denn Mobilität und Selbständigkeit zu erhalten und zu fördern sind für die Zielgruppe wichtig. In diesem Tageslehrgang wird im zweiten Teil 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 und Kursmaterialien. Die Kursmaterialien können gegen einen Aufpreis von 15,– mitgebucht werden.

▶LG 23935020 **8 LE**
Katrin Gleitze
16.9.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Iserlohn
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
ohne Ü/V Gymcard 55,– / regulär 90,– **FB 5,–**

Bewegt älter werden im Verein

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 23210010 **15 LE**
Dagmar Möllers
20. – 23.11.2023 | Mo 15 – Do 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
Ü/V Gymcard 153,– / regulär 223,–

Fit zu zweit – fit mit und ohne Partner – Hauptsache Bewegung!

Ein variationsreiches Programm zur Gestaltung von Sportstunden für Er- und Sie- oder 50+-Gruppen. Schwerpunkte sind: Herz-Kreislauf-Training, Krafttraining, Koordination und Wellness/Entspannung.

▶LG 23200020 **15 LE**
Simone Becker, Ursula Granzeuer
1. – 3.12.2023 | Fr 15 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
Ü/V Gymcard 102,– / regulär 149,–

DTB-Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

Der demografische Wandel wird Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen haben. Daher werden qualifizierte Angebote für die älteren Mitglieder an Bedeutung gewinnen.
Inhalte:
- die persönliche Situation älterer/hochbetagter Menschen
- medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Kraft- und Balance-Training im höchsten Alter
- Training zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alter
- Fit bleiben – Beweglichkeit und Mobilität erhalten
- Zusammenhang von Bewegen und Denken
- Einführung in das Kursmanual Fit bis ins hohe Alter für noch mobile Menschen ab 70 Jahren
- Bewegungsanregungen für motorisch eingeschränkte Personen

Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB-Kursleiter Sturzprävention. Es sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Bewegungs• und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms Fit bis ins hohe Alter (nur für ÜL-B 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: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/ Trainer-Lizenz) oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Ergotherapeut, Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI).

DTB-Akademie ▶LG 23912250 **25 LE**
Antje Hammes
8. – 10.12.2023 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**

Wohlfühlangebote für Vereinsgruppen

Gruppenangebote in der Landesturnschule 2023

Wohlfühlwochenende für Vereinsgruppen

Für feste Vereinsgruppen von 10 – 15 Personen stellen wir gerne ein passendes Angebot zusammen.

Das könnte ungefähr so aussehen: am Freitag starten Sie aktiv in das Wochenende mit einem Fitnessangebot in der Landesturnschule. Der Samstag kann zum Beispiel im Zeichen von Wellness, Massage und Sauna im benachbarten Gut Sternholz stehen. Oder Sie planen einen Ausflug in die schöne Umgebung der Landesturnschule.

Am Sonntagvormittag bieten wir Ihnen ein Outdoor-Fitness-Angebot.

Termin auf Anfrage
Simone Eggert
Fr 18 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Kosten: mit Ü/V ab 175,–

Seniorensportwoche – Bewegung, Spaß und Erholung 60+

Gönnen Sie sich 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+ kennen und erleben: Sport und Bewegung hält mobil und fit.

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

▶LG 23925050
Friedel Bachmann, Simone Eggert
4. – 8.9.2023 | Mo 12 – Fr 10 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
mit Ü/V 240,–



AGB, Datenschutzhinweise, Ehrenkodex und Verhaltensregeln unter www.wtb.de/bildung/regularien-lg-anmeldung

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Lernen digital – WTB-/RTB-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 WTB/RTB-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 Tr-C-, und in Teilen zur ÜL-B-Lizenzverlängerung beim WTB und RTB anerkannt. Maximal 8 digitale LE können zur Lizenzverlängerung anerkannt werden. Das entspricht 50% der erforderlichen 15 LE zur Verlängerung einer Lizenz beim WTB und RTB.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme
- stabile Internetverbindung
- Endgerät (Laptop, Tablet, Ipad, Smartphone, PC)
- Lautsprecher/Kopfhörer (Webcam/Mikrofon werden nicht zwingend benötigt sind aber wünschenswert)

Weitere digitale Angebote
Neben den Übungsleiter- und Trainer-Webinaren werden auch digitale Ausbildungsteile Moodlekurse (s. S. 15) zu ausgewählten Themen sowie Stammtische/Treffpunkte angeboten (s. S. 68).

Weitere Informationen / Anmeldung
Alle Informationen zu den Webinaren sowie den Link zur Onlineanmeldung finden sich chronologisch aufgelistet auf den Websites des Westfälischen und Rheinischen Turnerbundes www.wtb.de bzw. www.rtb.de.

Direkt online anmelden kann man sich im Anmeldetool https://events.dtb-gymnet.de/
Hinweis: in der rechten Spalte bei *Filtern nach* als Stichwort/Eventnummer WTB Webinar oder die Lehrgangsnummer eingeben.

Unsere WTB-/RTB-Webinare 2023

Januar

▶LG 34070-1 — 18.01.23 | 18-21 Uhr
Biomechanik des Turnens einfach erklärt
Dr. Jonas Rohleder

▶LG 34070-02 — 26.1.23 | 19 – 20.30 Uhr
Gymnastik mit dem Hula-Hoop-Reifen
Vera Kaulich

Februar

▶LG 23926010 — 7.2.23 | 17 – 20 Uhr
Ganzkörperworkout für Ältere
Antje Hammes

▶LG 23926020 — 21.2.23 | 17-20 Uhr
Beweglichkeit verbessern – Stick Mobility
Antje Hammes

März

▶LG 23926030 — 4.3.23 | 9-12 Uhr
Salsa Aerobic
Marcus Schweppe

▶LG 23926040 — 4.3.23 | 14 – 17 Uhr
Basic Aerobic
Marcus Schweppe

April

▶LG 23926050 — 5.4.23 | 17 – 20 Uhr
DAYO (DanceYoga)
Sarah Rose

▶LG 23926060 — 26.4.23 | 17 – 20 Uhr
Hula-Hoop Workout
Sarah Rose

Mai

▶LG 23926070 — 13.5.23 | 10 – 13 Uhr
Achtsames Beckenbodentraining
für eine starke Mitte
Christiane Greiner-Maneke

▶LG 23926080 — 13.5.23 | 14 – 17 Uhr
Meditative Atmung
Christiane Greiner-Maneke

Juni

▶LG 34070-03 — 22.6.23 | 19 – 20.30 Uhr
Ganzkörper-Workout mit dem Hula-Hoop-Reifen
Vera Kaulich

August

▶LG 23926090 — 20.8.23 | 10 – 13 Uhr
Body & Mind Inspirationen
Elli Kutscha

▶LG 23926100 — 24.8.23 | 18 – 21 Uhr
Pilates – lasse Dich vom Deinem Atmen leiten
Katharina Harvey

September

▶LG 23926110 — 7.9.23 | 18 – 21 Uhr
Pilates – mit Beweglichkeit
Pilates-Übungen besser meistern?
Katharina Harvey

▶LG 23926120 — 13.9.23 | 17.30– 20.30 Uhr
Digitales Training anleiten und durchführen
Patrick Jochmann

Oktober

▶LG 34070-04 — 19.10.23 | 19 – 20.30 Uhr
Power-Workout mit dem Hula-Hoop-Reifen
Vera Kaulich

November

▶LG 23926130 — 4.11.23 | 10 –13 Uhr
Drums Alive
Alexandra Lauter

▶LG 23926140 — 4.11.23 | 14 – 17 Uhr
Yoga Flows
Alexandra Lauter

▶LG 23912150 — 11.11.23 | 10 – 13 Uhr
Fatburnertraining – aber richtig! Teil 1 Theorie
Adriano Valentini

▶LG 23912160 — 11.11.23 | 14 – 17 Uhr
Fatburnertraining – aber richtig! Teil 2 Praxis
Adriano Valentini

Im Laufe des Jahres werden je nach Bedarf weitere Webinare angeboten.



Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Vereinsmanagement

Vereinsforum Tag der Vereinsführungskräfte

Trends – Neuigkeiten – Informationen – Austausch Management praktisch

Das Forum zum Tag der Vereinsführungskräfte präsentiert im Jahr 2023 wieder spannende und aktuelle Themen aus dem Vereinsmanagement. Das Vereinsforum richtet sich speziell an Vereinsverantwortliche und Vereinsführungskräfte. Im Mittelpunkt stehen vereins• und persönlichkeitsfördernde Themen, die speziell auf die Herausforderung von Führungsaufgaben im Verein zugeschnitten sind.

Unter dem Schwerpunkt *Vereins- und Sportentwicklung fördern, den Wandel gestalten und die Zukunft sichern* erfahren die Teilnehmer Interessantes, Hilfreiches und Neues aus der Welt des Managements für Ihren Verein, praxisnah vorgestellt. Auch in diesem Jahr wieder mit drei parallelen Arbeitskreisdurchgängen, so dass Sie überall dabei sein können.

Als Vortrag erwartet Sie das Thema:

Innovatives Vereinsmanagement – wie (er)schaffe ich Nutzen für bestehende und neue Mitglieder nach der Pandemie?

Referent Simon Wentzel Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement

Der Einsatz digitaler Technologie und die zeitnahe Anpassung auf Veränderungen in der Gesellschaft erfordern ein innovatives Vereinsmanagement. Die Pandemie ist für bereits bestehende Herausforderungen ein Brandbeschleuniger. Doch kann man Innovationen managen, um kontinuierlich Mitgliederzuwachs und die Gewinnung neuer Zielgruppen für den Verein zu ermöglichen? Wir liefern einen Einblick in die innovative Arbeit von Vereinen im Breitensport. Der Workshop vermittelt praxisrelevante Methoden, die innovative Vereine benötigen, um weiteres Wachstum zu ermöglichen. Zudem wird der wirksame Einsatz von ehren• und hauptamtlichen Mitarbeitenden als Team aufgezeigt. Sind Sie bestens für die Zukunft aufgestellt? Finden Sie es anhand der best practice heraus.

Workshops 2023

1. Systematisches Mitarbeitermanagement im Verein!

Referent: Marc Fath, Badischer Turner-Bund

Ehrenamtliche Helfer und Übungsleiter für den Verein zu gewinnen, ist keine leichte Aufgabe. Manchmal bedroht diese Herausforderung gar die Existenz des Vereins. In diesem Workshop gilt es das Thema Ehrenamt systematisch im Verein zu verankern und es werden Instrumente aufgezeigt neue Mitstreiter zu gewinnen sowie vorhandene Ehrenamtliche zu binden. Anhand zahlreicher Praxisbeispiele werden den Teilnehmern einige Ideen mitgegeben wie auch in Ihren Vereinen das Thema Ehrenamtsgewinnung ausgeführt und verankert werden kann. Zudem wird den Teilnehmern genügend Raum für einen Austausch untereinander gegeben

2. VIBSS Workshop *Der Verein als Arbeit- bzw. Auftraggeber*

Referent Dietmar Fischer VIBSS

Die immer höher werdenden Anforderungen an Sportvereine erfordern zunehmend die Bezahlung von Aufwandsentschädigungen oder den Einsatz von neben- bzw. hauptberuflichen Mitarbeitern oder Honorarkräften. Daraus ergeben sich jedoch – wegen der komplizierten gesetzlichen Bestimmungen (z. B. Übungsleiter• und Ehrenamtsfreibetrag, Arbeitgeberpflichten, 520-€-Jobs, Midi-Jobs, Scheinselbstständigkeit von Trainern) – auch für eine ehrenamtliche Organisation eine Vielzahl zu beachtender Punkte.

Der Workshop vermittelt die wichtigsten steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen für die Einführung und Abwicklung bezahlter Mitarbeit im Sportverein.

Inhalte u.a.:

- Formen der Mitarbeit und der Vergütung im Sportverein
- Ehrenamtliche Mitarbeit und Aufwendungsersatz
- Übungsleiterfreibetrag und Ehrenamtsfreibetrag
- Abhängige Beschäftigung und selbstständige Tätigkeit
- Geringfügige Beschäftigungen und Beschäftigungen im Übergangsbereich
- gesetzlicher Unfallversicherungsschutz
- Aufwandsspenden

Verein inForm



Vereinsberatung Management praktisch Stammtische

3. Interne Kommunikation im Verein – warum ist das wichtig und wie kann man sie sinnvoll umsetzen?

Referent Simon Kottmann, Journalist Deutsche Sporthochschule Köln; Leiter Kommunikation ASV Hamm-Westfalen

In Zeiten immer größerer Konkurrenz geht es für Vereine nicht nur darum, neue Mitglieder für sich zu werben. Es geht auch darum, die Bestandsmitglieder stärker an sich zu binden. Ein Schlüssel dazu ist eine gute Kommunikation. Eine gute Informationslage trägt dazu bei, dass sich Mitglieder stärker mit ihrem Verein identifizieren und dann bestenfalls Informationen in ihren Familien• und Bekanntenkreis tragen. Aber wie setze ich eine Interne Kommunikation im Verein auch in ehrenamtlichen Strukturen erfolgreich um? Was kann ich gegebenenfalls an Hilfsmitteln nutzen? Und wie und worüber wollen meine Mitglieder überhaupt informiert.

Ein Flyer mit detaillierten Informationen kann ab Dezember 2022 unter wtb@wtb.de angefordert oder unter www.wtb.de heruntergeladen werden.

DTB-Akademie ▶LG 23916001 **8 LE**
Stephan Gentes
11.2.2023 | Sa 9 – 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, Vereinsmanager-C
inkl. Verpflegung und Tagungsgetränke 60,–

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Vereins- und Übungsleiter-Stammtische digital und in Präsenz

Stammtisch Treffpunkt RTB WTB

Die Nachfrage der Vereine nach gemeinsamem Austausch und Beratung ist gestiegen. Auch der Aus- und Aufbau digitaler Strukturen in der Gesellschaft und damit auch in den Vereinen und Verbänden hat an Tempo zugenommen und wird somit immer wichtiger. Der Westfälische Turnerbund und Rheinische Turnerbund haben diese Entwicklung aufgegriffen und ein neues Beratungs- und Fortbildungsformat entwickelt, das sowohl online als auch in Präsenz angeboten wird und eine Austauschplattform für Vereine und Übungsleiter bilden soll.

Hier 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.

Mit diesem Format unterstützen wir die Vereine, Übungsleiter und Trainer bei Ihrer Arbeit im Verein und halten den zeitlichen Aufwand dabei für alle so gering wie möglich.

Die Anmeldung zu den Stammtischen erfolgt direkt über die Homepage des Westfälischen Turnerbundes (www.wtb.de) oder wie bekannt über das Gymnet (www.events.dtb-gymnet.de).

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

Alle Teilnehmer erhalten nach Meldeschluss zu jedem Stammtisch einen entsprechenden Link, über den Sie sich am angegebenen Tag und zur ausgewiesenen Uhrzeit einwählen können.

Die Dauer der Stammtische beträgt ca. 2 Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Einige Vereins- und Übungsleiterstammtische werden aufgrund der Aktualität der Themen und Nachfrage erst im Laufe des Jahres konzipiert und angeboten. Entsprechende Informationen sind dann auf der Homepage des WTB (www.wtb.de) zu finden und werden im WTB-Newsletter angekündigt und mitgeteilt.

Stammtische in Präsenz in der Landesturnschule Oberwerries

▶Die Teilnahme an allen Stammtischen ist kostenlos!

Sportverein 2030 – wo geht die Reise hin?

Vorstellung des gleichnamigen Workbooks

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* ein Leitfaden vorgestellt, mit dem das Projekt Zukunft Schritt für Schritt angegangen werden kann.

▶LG 23916050
Florian Klug
Do 30.3.2023 |18 – ca. 19.30 Uhr

Ehrenamtsmanagement: Suchst du noch oder arbeitest du schon?

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 Mitstreiter 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 23916060
Florian Klug
Mi 26.4.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr



Das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit

Grundwissen rund um die Beantragung von Präventionsangeboten

In diesem Stammtisch werden die im Leitfaden Prävention beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert. Neben der Darstellung allgemeiner Grundprinzipien der DTB-Gesundheitssportprogramme (z. B. die konsequente Ansteuerung der Kernziele im Gesundheitssport, Differenzierungen, Variationsmöglichkeiten) steht insbesondere die Beantragung des Qualitätssiegels und die damit verbundene Möglichkeit der Anerkennung von Präventionsangeboten bei der zentralen Prüfstelle Prävention und einer damit einhergehenden Möglichkeit einer teilweisen Rückerstattung von Teilnehmergebühren im Vordergrund.

▶LG 23916070
Simone Eggert, Florian Klug
Do 27.4.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Mitarbeitermanagement im Turnverein

Die Gewinnung, die Motivation und die Weiterbildung von (meist ehrenamtlichen) Mitarbeitern im Verein ist ein ganzjähriges Thema im Verein. Daher kann ein dauerhaftes und klar strukturiertes Mitarbeitermanagement dabei helfen, in Zukunft personell stabiler aufgestellt zu sein. Wie können Vereine in Zeiten, in denen die Bereitschaft zur Übernahme eines Ehrenamts abnimmt, dennoch Mitarbeiter gewinnen und anschließend erfolgreich binden? Dieser Stammtisch vermittelt verschiedene Strategien zum erfolgreichen Mitarbeitermanagement im Turnverein.

▶LG 23916110
Doris Tölle
Mi 16.8.2022 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Stammtische in Präsenz in der Landesturnschule Bergisch Gladbach

▶Die Teilnahme an allen Stammtischen ist kostenlos!

Good Governance

Pflicht und Kür einer guten Verbandsführung

Good Governance umfasst Verhaltensrichtlinien zur Integrität in der Verbands- und Vereinsarbeit. Für Turnverbände und -vereine bildet der Ethic-Kode des DTB in der vom Turntag 2017 verabschiedeten Version den Rahmen. Neben harten Fakten in Bezug auf Richtlinien für die Verwendung von finanziellen Mitteln ist hier auch die Kultur des Miteinanders festgeschrieben. Der Stammtisch vermittelt im ersten Teil Grundlagen. Anschließend geht es um einen Austausch zur Umsetzung im eigenen Verband/Verein mit der Schaffung einer Kultur der Wertschätzung und des Respekts.

▶LG 34070-01
Robert Wagner
Di 7.2.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaschutz im Verband und Verein – wie geht das?

Die *Agenda 2030 für Nachhaltige Entwicklung* wurde am 25. September 2015 auf dem Gipfeltreffen der Vereinten Nationen von 193 Staats- und Regierungschefs aus aller Welt unterzeichnet. Kernstück der Agenda sind ihre 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung. Der organisierte Sport hat sich im Nachgang diesen Zielen verpflichtet. Besonders in den Vordergrund rückt dabei der verantwortungsbewusste Umgang mit Natur und Umwelt zur Stärkung des Klimaschutzes. Daneben haben wir eine soziale Verantwortung im Hinblick auf faire Produktions- und Handelsbedingungen von Produkten, die wir konsumieren – auch im Hinblick auf Sportbekleidung und Sportgeräte. Der Stammtisch bietet Hintergründe und Hilfestellungen zur Umsetzung im Verband und Verein.

▶LG 34070-03
Robert Wagner
Do 16.2.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Trainingsmethoden unter der Lupe

In den letzten Jahren ist der Spitzensport in unterschiedlichen Sportarten aufgrund von unangemessenem Trainerverhalten und Grenzüberschreitungen in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt. Der DTB hat sich unter dem Titel *Leistung mit Respekt* vorbildlich kritisch mit der Trainingskultur auseinandergesetzt. Das Ziel: Persönlichkeitsrechte und eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung von Athleten zu gewährleisten. Was bedeuten die bisherigen Ergebnisse für den Trainingsalltag – auch in den vielen Breitensportgruppen, auch in den nichtolympischen Sportarten? Zu diesem Stammtisch sind sowohl Vereinsverantwortliche als auch Trainer eingeladen, um über Trainingsmethoden früher und heute zu diskutieren.

▶LG 34070 -02
Robert Wagner
Di 13.6.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Sexualisierte Gewalt im Sport?

Das Thema Kindeswohlgefährdung – sexualisierte Gewalt ist ein gesellschaftliches Querschnitt-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss und auch tatsächlich stellt.

Es ist unser Schutzauftrag als Verbände und Vereine sowie als Trainer, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen, die Mitglieder und Mitarbeiter für das Thema sexualisierte Gewalt im Sport aufzuklären und zu sensibilisieren. Zum Schutzauftrag der Sportvereine und Sportverbände, für die besonders zu schützende Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen gehört es ebenso Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb unserer Vereinsstrukturen zu verankern.

Kinder haben häufig vertrauensvolle Beziehungen zu den Übungsleitern und Trainern sowie zu den Jugendgruppenleitern und anderen Mitarbeitern der sportlichen und aussersportlichen Kinder- und Jugendarbeit in den Sportvereinen. Für die angesprochenen stellt sich dann die Frage: Was ist jetzt zu tun – wie gehe ich damit um?

Weitere Inhalte des Seminars sind die Klärung folgender Fragestellungen:

- Wie erkenne ich entsprechende Signale von Kindern und Jugendlichen?
- Wie ist meine eigene Wahrnehmung und wie gehe ich damit um?

Aus Angst etwas Falsches zu tun, geschieht vielmals gar nichts. Durch das Basiswissen Handlungsfähigkeit zu vermitteln steht im Vordergrund des Seminars.

▶LG 34070-04
Robert Wagner
Di 8.8.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Digitale Stammtische

▶Die Teilnahme an allen Stammtischen ist kostenlos!

Angstbewältigung im Turnsport

Im Sport wird man oft mit Emotionen konfrontiert. Dabei scheint Angst ein sehr häufig auftretendes Phänomen zu sein. Eine sehr starke Angst hat negative Folgen auf das betreffende Individuum, sowohl physisch als auch psychisch. Unser Ziel sollte also ein Sporttreiben darstellen, bei dem die Angst auf ein Minimum reduziert ist. Angst ist mit einem stark negativen Anstrich belastet. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass Angst auch eine positive Seite hat. Sie stellt nämlich einen Schutzmechanismus dar, welcher den Menschen daran hindert, sich in überhöhte Gefahr zu begeben Bei diesem Stammtisch möchten wir uns mit dem einflussreichen Phänomen Angst auseinandersetzen. Es soll ein aktiver Austausch über Erfahrungsberichte, Strategien und Lösungssätze stattfinden.

▶LG 34070-06
Ghazal Seilsepour
Do 19.1.2023 | 19.30 – 21 Uhr

Orts- und zeitunabhängige Angebote

Im Rahmen dieses Stammtisches wird thematisiert, warum das Thema orts- und zeitunabhängige Angebote auch außerhalb von Corona interessant sein kann. Als Basis dienen hierfür einige Megatrends und Thesen zur Zukunft des Sports aus dem Workbook Sportverein 2030. Im zweiten Abschnitt stehen konkrete Tipps, wie Vereine das Entwicklungsfeld *orts- und zeitunabhängige Angebote im Verein* gestalten können, im Mittelpunkt. Zudem wird im Rahmen des Stammtisches genügend Raum für den Austausch untereinander gegeben.

▶LG 23916010
Florian Klug
Do 26.1.2023 | 18– ca. 19.30 Uhr

Anerkennung im Ehrenamt – Tipps, um Danke zu sagen!

Wer häufiger Komplimente macht und die Reaktion seines Gegenübers beobachtet, weiß: so ziemlich jeder freut sich über ein Lob oder ein paar anerkennende Worte. Im Trubel des Alltags vergisst man das jedoch viel zu häufig. Gerade im ehrenamtlichen Umfeld der Vereinsarbeit ist Wertschätzung und Anerkennung von großer Bedeutung. Dieser Stammtisch vermittelt Grundlegendes zum Thema Anerkennung und zeigt Möglichkeiten und Tipps auf, um Vereinsmitarbeitern/innen gebührend und auf persönliche und kreative Weise Danke zu sagen.

▶LG 23916020
Doris Tölle
Mi 1.2.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Mehrwert durch WTB-Vereinsservices

Im Rahmen dieses Stammtisches werden u.a. nachstehende WTB-Vereinsservices vorgestellt:

- WTB-Lizenzausbildungen
- Bildungsangebote der DTB- und WTB-Akademie
- Web to print-Portal Lieblingsverein.de
- E-Paper des Westfalenturners (WTB-Verbandsmagazin)
- Projekt Sportverein 2030

▶LG 23916030
Stephan Gentes, Florian Klug
Mi 22.2.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

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 Vereinsalltag 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 23916040
Dietmar Fischer
Di 7.3.2023 | 18 – ca. 20.15 Uhr

Zeigen, was man kann – wie sich Livestreaming für Vereine umsetzen lässt

Beim NRW-Landesturnfest 2019 in Hamm hat der WTB erstmalig eine Turngala live aus der WESTPRESS Arena übertragen – und das mit großem Erfolg. Wie man selbst Veranstaltungen mit mehr oder weniger Aufwand produzieren und dann veröffentlichen kann, das zeigt Referent Simon Kottmann in diesem Stammtisch. Ebenfalls werden mögliche Fallstricke einbezogen, wie beispielsweise hinsichtlich



Urheberrechtsverletzungen oder der eventuellen Notwendigkeit, eine Rundfunklizenz für das Ausstrahlen von Livesendungen zu besitzen.

►LG 23916080
Simon Kottmann
Mo 8.5.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Sitzungen im Turnverein attraktiv gestalten

Ein nicht unerheblicher Teil der ehrenamtlichen Arbeit ist der Austausch und die Zusammenarbeit in Gremiensitzungen. Doch oft sind Vorstandssitzungen lang bzw. zu lang, es wird viel und zum Teil auch hitzig diskutiert – und das durchaus auch mal ohne Ergebnis. Doch wie können Sitzungen attraktiv und effektiv gestaltet werden? Der Workshop bietet Hilfestellungen zur Optimierung der Sitzungsgestaltung und gibt Tipps, was von der Einladung bis zu Durchführung von Sitzungen beachtet werden sollte.

►LG 23916090
Marc Fath (Badischer Turner-Bund)
Mi 24.5.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

In 5 Schritten zum erfolgreichen Kurssystem

In diesem Stammtisch werden fünf Schritten zu einem erfolgreichen Kurssystem im Verein beschrieben.

- Drei einfache Techniken, mit denen du Kursideen findest, die einschlagen wie eine Bombe!
- Welche vier Fehler in der Kursplanung vermieden werden sollten.
- Welche Formate und Konditionen am besten sind, um neue Mitglieder zu gewinnen und bestehende Mitglieder zu halten.
- Fünf Tipps zur erfolgreichen Bewerbung von Kursen und warum ohne Tipp Nr. 1 alles umsonst sein kann.
- Wie Kurse verwaltet werden können, ohne in Arbeit zu versinken.

Bonus: Alle Teilnehmer können sich kostenlos das dazugehörige Workbook sichern.

►LG 23916100
Julian Eckmann (YOLAWO)
Do 1.6.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Vielfältige Vereinsveranstaltungen

Vereinsveranstaltungen gehören nach wie vor zum wichtigen Portfolio des Vereinsangebotes, nicht nur zur Refinanzierung des Trainingsbetriebes, sondern auch, um vor Ort in der Öffentlichkeit ein aktiver Anbieter zu sein. Ausschank auf Straßenfesten, Ausrichtung von Karnevalsveranstaltungen, Sommerfeste – es gibt viele Möglichkeiten die Vereinskasse aufzubessern. Doch welche neuen und kreativen Ideen für Vereins-Veranstaltungen gibt es – Veranstaltungen, die ein absoluter Zuschauermagnet sind oder vielleicht sogar neue Mitglieder werben? Vereine erhalten eine Plattform zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch und berichten von ihren Highlight-Veranstaltungen.

►LG 23916120
Marc Fath (Badischer Turner-Bund)
Mi 30.8.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Brennpunkte des Vereinsrechts: Haftung – Satzung – Mitgliederversammlung

Um den eigenen Verein sicher durch die Klippen des Vereinsalltags zu steuern, benötigt ein Vorstand das vereinsrechtliche Rüstzeug. Eine der Klippen im Vereinsalltag ist es, eine fehlerfreie und aktuelle Satzung zu haben. Die Satzung ist die rechtliche Grundordnung Ihres Vereins und kann durch eine fehlerhafte Gestaltung zum Verlust der Gemeinnützigkeit führen. Fehler bei der Durchführung von Mitgliederversammlungen können zu nichtigen Beschlüssen führen. Ein Großteil aller vereinsrechtlichen Klagen hat Beschlüsse von Mitgliederversammlungen zum Gegenstand. Mit einem ordentlichen vereinsrechtlichen Wissen können diese Gefahren minimiert werden. Wann hafte ich als Vereinsvorstand mit meinem Privatvermögen? Diese Frage stellen sich Vereinsvorstände regelmäßig. Vorstandsmitglieder gem. § 26 BGB haften dem Verein gegenüber grundsätzlich für ein Verschulden bei der Geschäftsführung. Durch ein leicht einzurichtendes Risikomanagement können diese Gefahren minimiert werden. Hier werden die Grundlagen des Satzungsrechts, das Handwerkszeug für die Durchführung einer Mitgliederversammlung, vermittelt sowie auf Haftungsgefahren und Sorgfaltspflichten eines Vorstands hingewiesen.

Inhalte u.a.:

- Grundlagen des Vereinsrechts
- Kurzvorstellung der Mustersatzung des Landessportbundes NRW für Sportvereine
- Rechtsnatur von Abteilungen
- fehlerfreie Durchführung einer Mitgliederversammlung (Einberufung, Leitung, Rechte des Versammlungsleiters, Beschlussfassung, Anträge)
- Rechte und Pflichten des Vorstandes (Vertretungsmacht, Geschäftsführungspflichten, Haftung)
- Risikomanagement

►LG 23916130
Dietmar Fischer
Di 12.9.2023 | 18.30 – ca. 20.15 Uhr

FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung

TOGU®
Deine Marke für Gesundheit und Fitness
NEU: www.togu.de/club
Quality Product Germany Made in Germany

Gesund trainieren für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden.



TOGU® Jumper®
Aero-Step® Pro
Redondo® Ball



Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: www.agr-ev.de

TOGU GmbH
Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien - Bachham • Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • www.togu.de • e-mail: info@togu.de
www.togu.de

Übungsleiterbezahlung im Verein

In diesem Stammtisch werden 7 Best Practices für die Vergütung von Übungsleitern thematisiert.
Auf nachstehenden Fragen wird dabei eingegangen:

- Welche Honorare sind derzeit üblich?
- Wie geht man mit externen Trainern um?
- Wie schützt man sich davor, Übungsleiter an besser bezahlende kommerzielle Anbieter zu verlieren?
- Wie baut man eine faire und zeitgemäße Struktur für seinen Verein auf?

▶LG 239160140
Julian Eckmann (YOLAWO)
Mi 4.10.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Sponsoring für Vereine – vom Konzept bis zur Akquise

Oft genug hängt ein großer Teil der jährlichen Sponsoringbeträge und auch Spenden von persönlichen Beziehungen ab. Immer stärker hinterfragen Partner allerdings auch den Wert ihres finanziellen Engagements. Mit guter Vorbereitung lassen sich überzeugende Argumente entwickeln, die Entscheidern eine gute Grundlage für ihr Sponsoring geben. Und je mehr sich diese Argumente mit der Marke als dem Verein beschäftigen, umso eher lassen sich auch Neusponsoren akquirieren. In diesem Stammtisch zeigt Referent Simon Kottmann zudem andere Wege auf, die eigenen Mittel etwa durch gezieltes Fundraising zu erhöhen.

▶LG 23916150
Simon Kottmann
Mo 23.10.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Angebotsentwicklung im Turnverein

In diesem Stammtisch wird der Frage nachgegangen, was Personen zu einer sportlichen Betätigung bewegt. Zudem werden die drei Phasen einer Angebotsentwicklung beschrieben:

1. Die Analysephase
2. Die Umsetzungsphase



3. Die Phase der Rückbetrachtung

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Mittelpunkt:

- Welche Phasen sollte eine Angebotsentwicklung idealtypisch durchlaufen?
- Was können Motive des Sporttreibens sein?
- Welche Punkte sollten bei der Umsetzung eines neuen Angebotes bedacht werden?

Zusätzlich wird genügend Raum für einen Austausch unter den Teilnehmern gegeben.

▶LG 23916160
Florian Klug
Mi 8.11.2023 | 18 – ca. 19.30 Uhr





Kinderturnen







Lizenzausbildungen 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.

Grundmodule

▶ LG 23630011 | 31.3. – 3.4.2023 oder 35 LE
▶ LG 23630021 | 29.9. – 2.10.2023 35 LE
WTJ-Referententeam
Anreise bis 17 Uhr, Abreise 18.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V 105,–

Grundmodul der Siegerland Turnjugend

25./26.2. + 4./5.3.2023
Raum Kreuztal/Siegen
Infos und Kontakt: Mimi Jacob, Tel 0179 7720145, mimi.jacob@turnjugend.de

Grundmodul der Märkischen Turnerjugend

26./27.8. + 2./3.9. + 9./10.9.2023
Iserlohn/ Dröschede, 70,–
Infos und Kontakt: Irina Demin, irina.demin@tu-dortmund.de

Grundmodul der Lippischen Turnerjugend

21./22.10. und 3./4.11.2023 55,–
Infos und Kontakt Doris Tölle, Tel. 05284 9436250, info@lippischer-turngau.de

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

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.

▶ LG 23630041 35 LE
WTJ-Referententeam
12. – 15.10.2023
Anreise bis 17 Uhr, Abreise 18.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V 105,–



Mit Spaß zur Sportskanone Kinderturnen

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 17.3.2023, Bearbeitungszeit bis 31.3.2023)
2. **Fortbildung Kinderturnen an Geräten – Turnhits für Kids** (LG 23620020; 22.-23.4.2023)
3. **Fortbildung Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen** (LG 23620030; 12. – 14.5.2023)

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 23600110 35 LE
WTJ-Referenten-Team
ab 17.3.2023
Landesturnschule Oberwerries
Zertifikat und Kinderturn-Lizenz-Reaktivierung
Ü/V Gymcard 210,– / regulär 285,– FB 20,–



Übungsleiter-Ausbildung Kinderturnen

1. Lizenzstufe

Neu: Anerkennungsmodul Basisqualifizierung

Der E-Learning-Baustein, der 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 selbständig 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 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 23640011 **10 LE**
WTJ-Referententeam
26.1.2023 | 21 Tage online
Mitglieder 30,– / regulär 60,–

▶ LG 23640021 **10 LE**
WTJ-Referententeam
23.11.2023 | 21 Tage online
Mitglieder 30,– / regulär 60,–

Basisqualifizierung ÜL-C/Tr-C

Westfälischer Turnerbund/Westfälische Turnerjugend

Ausschreibungen Basisqualifizierungen s. S. 14. Auf diese Basisqualifizierung folgt zeitnah das Ausbildungsprofil ÜL-C Kinderturnen, LG 23600001.

▶ LG 23610001 **32 LE**
3. – 5.2.2023 | 17. – 19.2.2023 | 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.

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.

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

▶ LG 23600001 **90 LE**
Ernst Mackel / WTJ-Referententeam
10. – 12.3. | 24. – 26.3. | 21. – 23.4. | 5. – 7.5. | 19. – 21.5.
Fr 18 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 380,– / regulär 760,–

Ausbildung ÜL-C Kinderturnen der Märkischen Turnerjugend: Kontakt über Irina Demin, irina.demin@tu-dortmund.de **120 LE**
26. – 27.8. | 2. – 3.9. | 9. – 10.9. | 23. – 24.9. | 4. – 5.11.
18. – 19.11. | 25. – 26.11.2023
Iserlohn/ Dröschede **260,–**
komplette Ausbildung, d.h. Basisqualifizierung ist darin enthalten

Mit Spaß zum Selbstentdecker Kinderturnen

FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung

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 Redaktionsschluss noch nicht fest und sind der Ausschreibung im GymNet zu entnehmen.

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

▶ LG 23630010 **20 LE**
AK Gruppenwettbewerbe, Bundeskampfrichter
3. – 5.3.2023 | Fr 18 – So 12 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 60,–



Yoga für (Kindergarten-) und Schulkinder

Kinderyoga besteht aus verschiedenen Übungsreihen, bei denen die einzelnen Übungen ihren Ursprung in der Tier- und Pflanzenwelt haben, aber auch andere Gegenstände nachgeahmt werden, wie z.B. Strecken wie eine Katze, stark und still wie ein Baum. Durch spielerisch aufgebaute Übungsreihen, die mit viel Bewegung und Entspannung verbunden sind, stärkt Kinderyoga die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder und fördert ihre Konzentrationsfähigkeit. Ein toller Baustein für Lernen in und durch Bewegung! In dieser Fortbildung wird der grundlegende Aufbau einer Yogastunde erläutert, die im Kindergarten, in der Schule oder im Verein angeboten werden können. Hierfür werden verschiedene Übungen aufgezeigt. Neben den körperlichen Übungen ist auch die Meditation ein wichtiger Bestandteil. Insgesamt werden verschiedene Entspannungsmöglichkeiten geboten, die auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen passend sind. Auf das Kindergartenalter kann je nach Bedarf eingegangen werden.

Zielgruppe: ÜL, ÜL-Assistenten, Interessierte, Erzieher, Fachkräfte im Ganztag, Pädagogen, die mit 3 – bzw. 6 – 11-jährigen Kindern arbeiten (möchten).

▶ LG 23620010 **15 LE**
Pritpal Kaur
15. – 16.4.2023 | Sa 10 – So 12.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, ÜL-B
Ü/V Gymcard 82,– / regulär 123,– **FB 10,–**

Kinderturnen an Geräten – Turnhits für Kids

Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 1

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

AGB, Datenschutzhinweise, Ehrenkodex und Verhaltensregeln unter www.wtb.de/bildung/regularien-lg-anmeldung

Interessierte, Fachkräfte im Ganztag und Zertifikatsteilnehmer, die mit 5 – 11-jährigen Kindern arbeiten.

Zertifikatsteilnehmer buchen das Zertifikat Kinderturnen LG 23600110.

▶LG 23620020 **15 LE**
Sina Seibt, Simone Kampmeier
22. – 23.4.2023 | Sa 10 – So 12.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, Zertifikat Kitu Teil 1
Ü/V Gymcard 82,– / regulär 123,– **FB 10,–**

Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen

Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 2

Die Fortbildung soll helfen, sich dem Thema Vielfalt und Inklusion zu nähern und Berührungsängste 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 23600110.

▶LG 23620030 **16 LE**
Jana Grote, Melina Braun
12. – 14.5.2023 | Fr 18 – So 12.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, ÜL-B (Reha in Klärung), Zertifikat Kitu Teil 2
Ü/V Gymcard 115,– / regulär 172,– **FB 15,–**

Fit von Anfang an

Fachtagung Kinderturnen in Kita, Schule und Verein
19. –20.8.2023, Landesturnschule Oberwerries

Eine Menge Vielfalt und Qualität in geballter Form für Erzieher, Lehrkräfte der Grundschulen und Förderschulen, Übungsleiter, Trainer, Helfer/Assistenten und Interessierte ab 16 Jahren, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten (möchten).

Anmeldung: voraussichtlich ab März 2023. Interessenten werden persönlich informiert, sobald die Anmeldung startet (E-Mail an wtj@wtb.de, Betreff: Interesse Fachtagung). Nähere Informationen unter wtj.wtb.de und im Referat Jugend des WTB.



DTB-Kursleiter Kindertanz

Tanzkiste mit kreativen Angeboten zur Umsetzung tanzpädagogischer Konzepte im Verein

Im Sinne von spielerischem Ausprobieren und Nachahmen erfahren die meisten Kinder Freude, Lust, Spannung und Entspannung. Zugleich hat der Tanz vielseitige positive Einflussmöglichkeiten auf motorische, soziale, affektive und kognitive Entwicklungsprozesse. Viele Kinder werden in ihrem Selbstkonzept gestärkt und entwickeln dadurch ein positives Selbstbewusstsein. Das Programm ist ausgerichtet auf die Zielgruppe der 4- bis 10-jährigen Kinder. Den Teilnehmern werden Grundlagen vermittelt, um ein kindgerechtes Kindertanztraining gestalten zu können.

Inhalte
- Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, Kinderballett und gymnastisch-tänzerisches Bewegen
- Musikeinsatz in Theorie und Praxis sowie Rhythmusschulung
- Bewegungsaufgaben, Tanzimprovisation und einfache Schrittfolgen
- Kreatives Kindertanzen mit und ohne Alltagsmaterialien
- Pädagogische Aspekte

Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter Kindertanz. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

Voraussetzung: ÜL, Trainer, Erzieher oder Bewegungsfachberufe, Erfahrungen im Umgang und Training mit Kindern, entsprechender fachlicher Qualifikationen oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage.

DTB-Akademie ▶LG 23913030 **25 LE**
Georgina Smeilus, Ronja Steinberg
22. – 24.9.2023 | Fr 16 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 270,– / regulär 315,–
Ü/V Gymcard 320,– / regulär 365,– **FB 15,–**

FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung

Mit Spaß zur SportsKanone Kinderturnen

Das richtige Spiel zur richtigen Zeit

Die Teilnehmer 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, pfiffige 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 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? und noch vieles mehr, bearbeitet. In diesem Kurs wird das Repertoire an Spielen der Teilnehmer 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 Ganztag, Pädagogen, die mit 6-12-jährigen Kindern arbeiten (möchten).

▶LG 23620040 **15 LE**
Sybille Bierögel, Barbara Neumann
3. – 5.11.2023 | Fr 18– So 12.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C
Ü/V Gymcard 115,– / regulär 172,– **FB 15,–**

Eltern-Kind-Turnen

Groß und Klein gemeinsam in der Turnhalle

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 Teilnehmer untereinander. Sowohl die alten Hasen als auch Übungsleiter, die neu im Eltern-Kind-Turnen tätig sein wollen, sind hier herzlich willkommen.

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

▶LG 23620060 **15 LE**
Nicole Droletz, Nicole Zimmermann
17. – 19.11.2023 | Fr 18 – So 12.30 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, BiKuV
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 23630210 **8 LE**
AK Gruppenwettbewerbe, Bundeskampfrichter
Kampfrichter TGM / TGW mit Lizenzstufe B
4.3.2022 | Sa 10 –17 Uhr
KaRi B-Lizenz TGM/TGW
Landesturnschule Oberwerries
V 12,–

Sternstunden in der Psychomotorik

Kinder erleben und erfahren ihre Umwelt am erfolgreichsten über ihre eigene Bewegung und ihr eigenes Handeln. Das nutzt die Psychomotorik, indem sie die Kinder ins Zentrum der Angebote stellt und diese dabei gezielt in ihrer Entwicklung fördern kann. Ganzheitlich, vor allem mit allen Sinnen und eigenaktiv entwickeln sie über vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen ein positives Körperbild, das eine wichtige Grundlage für ein positives Selbstbild darstellt. In dieser Fortbildung werden die Ziele der Psychomotorik in Theorie und Praxis vorgestellt, die vor allem das breite Spektrum des vielschichtigen Förderangebots widerspiegeln. Erfahren Sie, wie Sie aktiv Entwicklungsprozesse begleiten, um die Kinder individuell und mit viel Spaß zu fördern. Die praktische Präsentation unterschiedlicher Methoden und das Erleben zahlreicher, begeisternder Spiele vermitteln den Teilnehmern einen umfangreichen und umsetzbaren Einblick, um psychomotorische Elemente in Kita und Verein bewusst einsetzen zu können.

▶ LG23620210 **8 LE**
Sybille Bierögel
11.3.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Bad Sassendorf (INI-Turnhalle)
ÜL-C, ÜL-B
Gymcard 40,– / regulär 60,– **FB 5,–**



FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung

Eltern-Kind-Turnen

Groß und Klein gemeinsam in der Turnhalle

Immer mehr Eltern möchten 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. Sowohl die alten Hasen als auch Übungsleiter, die neu im Eltern-Kind-Turnen tätig sein wollen, und Interessierte sind hier herzlich willkommen.

▶ LG 23620220 **8 LE**
Nicole Zimmermann
19.3.2023 | So 10 – 17 Uhr
Dröschede
ÜL-C, BiKuV
Gymcard 40,– / regulär 60,– **FB 5,–**

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik im Kinderturnen

Kinderturnen im Grundschulalter? Jetzt können die grundlegenden leichtathletischen Disziplinen wie Laufen (Sprint und Ausdauer), Werfen und Springen gefestigt und verfeinert werden. Nicht nur Erste, Beste, Tollste, sondern schneller und weiter mit Mannschaftsgeist und Spaß am Spiel. Eben Leichtathletik im Kinderturn-Stil.

▶ LG 23620230 **8 LE**
Simone Kampmeier
23.9.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C
V Gymcard 50,– / regulär 75,– **FB 5,–**

In 80 Tagen um die Welt

Die Faszination, in fremde Länder einzutauchen, andere Kulturen und Sitten kennen zu lernen, weckt vor allem bei Kindern die Neugierde, sich mehr mit ihnen auseinander zu setzen und sich dafür zu interessieren. Spiele in jeglicher Form gehören schon seit langer Zeit zur menschlichen Entwicklung und verbinden unsere Kulturen auch ohne Sprache. Wir werden eine erlebnisreiche Weltreise starten, in dem wir auf vielfältige Kulturlandschaften eingehen und sie mit sportlichen Bewegungsspielen herbeizaubern. In England bei Scotland Yard, lösen die Kinder als pfiffige Detektive spannende Kriminalfälle, in Australien wandeln wir auf den Spuren der Aborigines, oder in Amerika, dem Land, in dem nichts unmöglich erscheint! Altersempfehlung für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

▶ LG 23620240 **8 LE**
Sybille Bierögel
30.9.2023 | Sa 10 – 17 Uhr
Bad Sassendorf (INI-Turnhalle)
ÜL-C
Gymcard 40,– / regulär 60,– **FB 5,–**

Kinderturn-Club Einführungsschulung/ Kinderturn-Clubleitertreffen

Kostenlose Pflichtveranstaltung für neue und alte Leiter von Kinderturn-Clubs

Der Kinderturn-Club hat als Ziel, das Kinderturnen in der Innen- und Außendarstellung zu stärken. Mit einem relativ geringen Aufwand kann jeder Verein Kinderturn-Club werden. Das Infopaket kann jeder interessierte Verein bei der Deutschen Turnerjugend bestellen. Nähere Infos auf www.wtj-online.de.

Eingeladen sind neue Club-Leiter für die Einführungsschulung sowie alle schon qualifizierten Club-Leiter.

In der Schulung beschäftigen wir uns neben einem Praxisangebot mit Fragen außerhalb der Sportpraxis. Gelungene Beispiele aus der Vereinslandschaft anderer Kinderturn-Clubs bieten dafür einen guten Ansatz.

- Wie kann ich die Angebote im Kinderturnen modern und attraktiv gestalten?
- Wie kann ich eine höhere Bindung der Mitglieder an den Verein schaffen?
- Wie kann ich mich gegenüber kommerziellen Anbietern behaupten?
- Wie kann ich Partner/Sponsoren gewinnen?
- Zielgruppe: neue und schon geschulte Kinderturn-Clubleiter

▶ LG 23620250 **8 LE**
Termin nach Absprache
ÜL-C

Mit Spaß zum StärkenKenner Kinderturnen

AGB, Datenschutzhinweise, Ehrenkodex und Verhaltensregeln unter www.wtb.de/bildung/regularien-lg-anmeldung

Kinderturn-Show-Schulung nach Vereinbarung

affenstark und löwenschlau sowie echt stark!

Die Kinderturn-Shows affenstark und löwenschlau sowie echt stark! sind Shows von Kindern für Kinder. Hier stehen die soziale Integration und die Vernetzung von (Behinderten)-Sportvereinen, (Förder)-Schulen und (Integrations)-Kindergärten im Vordergrund. Durch die Schulung sollen Leiter von Kinder(sport)gruppen dazu animiert und vorbereitet werden, mit ihren Kindergruppen an einer der beiden Kinderturn-Shows teilzunehmen. Die Schulung kann für bestehende Netzwerke genauso wie für Interessierte entweder vor Ort oder in der Landesturnschule Oberwerries gehalten werden.

Inhalte:

- Einführung in die Geschichte der Kinderturnshow
- Erläuterung der Szenenbilder und Variationsmöglichkeiten
- Überblick über die Möglichkeiten der Finanzierung
- Vermittlung der Tänze
- Vernetzung und Vermittlung von Kontakten

Die Schulung berechtigt zum Erhalt des jeweiligen Regiebuchs inkl. Musik, Texten, Gestaltungsideen, Arbeitsvorlagen für das Vorprogramm. In Abstimmung mit Interessierten in der 2. Jahreshälfte.

Zielgruppe: mind. 7 Personen (Lehrer, Erzieher, ÜL aus den Bereichen (Förder)-Schulen, (Integrations)-Kindergärten, (Behinderten)-Sportvereine.

Vermittlung über das Referat Jugend im WTB.

Kinder stark machen

Kinder stark machen ist eine Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für ein suchtfreies Leben. Vereine können diese Maßnahme für ihre Übungsleiter direkt vor Ort buchen. Praktische Tipps gespickt mit fundierten Hintergrundinformationen führen zu Strategien für Vereine und Übungsleiter, ihre Vorbildfunktion auszufüllen, ohne langweilig zu wirken. Praktische Übungen und Beispiele für Vereinsfeste und den Übungsbetrieb fördern die Entwicklung von Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit. Schließlich in den richtigen Situationen Nein zu sagen *Ich brauche das nicht, um cool zu sein* ist für die Schützlinge der entscheidende Punkt. Da sind wir in der Pflicht, ob wir es wollen oder nicht.

Termin: buchbar; Zielgruppe: ÜL, Helfer, Pädagogen und Interessierte, Fachkräfte im Ganztag, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.
Vermittlung über das Referat Jugend im WTB.

Lust auf weitere Infos und Netzwerken?
Folgt uns auf Facebook und Instagram:



FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung



Kinderturnen

Kinder- und Jugend-Freizeiten/Veranstaltungen

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.

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 www.wtj-online.de und im Westfalenturner veröffentlicht oder können im Referat Jugend angefordert werden.

▶LG 23650010
Ernst Mackel, Susanne Herrmann, Anke Follmann
1. – 8.4.2023
Ahrntal in Südtirol / St. Jakob – Skigebiet Klausberg
620,– inkl. Skipass, An- und Abreise, Vollverpflegung
Weitere Informationen unter wtj.wtb.de

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 / Wendy Daelman, Tel. 02388 3000021; kruse@wtb.de / daelman@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, Werse-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 23650060
Martin Heep, Drostestraße 12, 48157 Münster
24.6. – 7.7.2023
Landesturnschule Oberwerries – Zeltlager
Ü/V 195,–

2. Dekade
▶LG 23650050
10. – 17.7.2023

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 / Wendy Daelman, Tel 02388 30000-21, kruse@wtb.de / daelman@wtb.de

3. Dekade
www.spass-im-zow.de
▶LG 23650040
Chantal Stahlschmidt / Meik Afholderbach
Team Siegerland
20.7. – 2.8.2023
Landesturnschule Oberwerries – Zeltlager
Ü/V 195,–

AGB, Datenschutzhinweise, Ehrenkodex und Verhaltensregeln unter www.wtb.de/bildung/regularien-lg-anmeldung



VERANSTALTUNGEN

WTJ-Hauptausschuss

Herbst 2023
Mitglieder gemäß § 7.1 der Jugendordnung
Ort N.N.
WTJ-Vorstand

25. Tanzwerkstatt

Aus 12 Workshops unterschiedlicher Tanzstile können an diesem Tag drei gebucht werden. Wer vor der Veranstaltung automatisch eine Mail-Benachrichtigung mit dem Flyer erhalten möchte, schickt eine Mail mit dem Betreff *Interesse Tanzwerkstatt 2023* an mackel@wtb.de.

▶ LG 23610030
Ernst Mackel
22. Oktober 2023
So 13 – 19 Uhr
Hamm, Landesturnschule Oberwerries
75,– (inkl. Getränk/Verpflegung)
ÜL-C, Tr-C B

Informationen und Anmeldungen

Westfälischer Turnerbund, Referat Jugend
Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm
Telefon 02388 300000
Telefax 02388 3000045
E-Mail wtj@wtb.de
https://wtj.wtb.de/
Online-Suche und -Anmeldung im GymNet:
events.dtb-gymnet.de
Maßnahmen der WTJ: bei Stichwort/
Eventnummer 236 eingeben

Mit Spaß zur Sports**k**anone
Kinderturnen



Turnen



TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND





FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung

AGB, Datenschutzhinweise, Ehrenkodex und Verhaltensregeln unter www.wtb.de/bildung/regularien-lg-anmeldung

Turnen

Lizenzausbildungen

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 23400411 **60 LE**
Ira Lieber, Armin Schewe
1. Folge: 22. – 24.9.2023 | 2. Folge: 27. – 29.10.2022
3. Folge: 10. – 12.11.2023 | 4. Folge: 17. – 19.11.2023
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 (s. Allgemeiner Teil) 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 23400111 **120 LE**
Armin Schewe
Allgemeiner Teil
1. Folge: 20. – 22.1.2023 | 2. Folge: 10. – 12.2.2023
3. Folge: 3. – 5.3.2023 l 4. Folge: 17. – 19.3.2023
Fachspezifischer Teil: 1. – 6.4.2023
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 1120,–

Trainer-C-Ausbildung

Trampolinturnen

Die Ausbildung zum Trainer–C umfasst insgesamt 120 LE. Die Ausbildung richtet sich nach den Ausbildungsplänen und -richtlinien des DOSB, DTB, LSB und WTB. Der Allgemeine (theoretische) Teil der Ausbildung wird mit dem Fachgebiet Rhythmische Sportgymnastik durchgeführt. Das erfolgreiche Absolvieren des E-Learning-Moduls (Anerkennungsmodul Basisqualifizierung) des WTB kann auf den theoretischen Teil der Trainer-C-Ausbildung angerechnet werden, ist aber nicht Voraussetzung. Nach 60 LE der allgemeinen Ausbildung (s. Allgemeiner Teil) gehen die Teilnehmer in ihr Fachgebiet und absolvieren dort weitere 60 LE mit stark fachspezifisch ausgerichteten Lerneinheiten. Mit dieser Ausbildung richten wir uns ausdrücklich an noch aktive oder ehemalige Leistungssportler, die eine Trainerlaufbahn einschlagen wollen. Im Bereich Trampolinturnen erfolgt die Zulassung zur Ausbildung erst nach Rücksprache mit dem TK-Vorsitzenden Trampolinturnen, Uli Müller.

▶LG 23400311
Armin Schewe; fachspezifischer Teil Trampolin
Uli Müller, Vladimir Volikov, Miriam Tepaße
Allgemeiner Teil
1. Folge: 28. – 30.4.2023 | 2. Folge: 5. – 7.5.2023
3. Folge: 19.-21.5.2023 | 4. Folge: 9. – 11.6.2023
Fachspezifischer Teil Trampolinturnen:
26.6. – 1.7.2023
Folgen 1– 4 (Allgemeiner Teil) Fr 18 – So 13 Uhr
Fachspezifischer Teil: Mo 10 – Sa 18 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 560,– / regulär 1120,–

Trainer-C-Ausbildung

Rhythmische Sportgymnastik

Die Ausbildung zum Trainer-C umfasst insgesamt 120 LE. Die Ausbildung richtet sich nach den Ausbildungsplänen und -richtlinien des DOSB, DTB, LSB und WTB. Der Allgemeine (theoretische) Teil der Ausbildung wird mit dem Fachgebiet Trampolinturnen durchgeführt. Das erfolgreiche Absolvieren des E-Learning-Moduls (Anerkennungsmodul Basisqualifizierung) des WTB kann auf den theoretischen Teil der Trainer-C-Ausbildung angerechnet werden, ist aber nicht Voraussetzung. Nach 60 LE der allgemeinen Ausbildung (s. Allgemeiner Teil) gehen die Teilnehmer in ihr Fachgebiet und absolvieren dort weitere 60 LE mit stark fachspezifisch ausgerichteten Lerneinheiten. Mit dieser Ausbildung richten wir uns ausdrücklich an noch aktive oder ehemalige Leistungssportler, die eine Trainerlaufbahn einschlagen wollen. Im Bereich Rhythmische Sportgymnastik (RSG) erfolgt die Zulassung zur Ausbildung erst nach Rücksprache mit der TK-Vorsitzenden Rhythmische Sportgymnastik, Martina Brink.

▶LG 23400211
Armin Schewe, fachspezifischer Teil
RSG Lilli Filipova Allgemeiner Teil
1. Folge: 28. – 30.4.2023 | 2. Folge: 5. – 7.5.2023
3. Folge: 19. – 21.5.2023 | 4. Folge: 9. – 11.6.2023
Fachspezifischer Teil RSG: 31.7. – 6.8.2023
Fachspezifischer Teil: Mo 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitgliedezr 560,– / regulär 1120,–

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 23400711 **15 LE**
Armin Schewe
1. – 3.12.2023 l 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 berechtigt Trampolinneueinsteigern zur Teilnahme an der Stufe II.

Voraussetzung: Vollendung des 14. Lebensjahres gesundheitliche Voraussetzungen für praktische Übungen auf dem Trampolin zwingend erforderlich.



Trampolinspezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zielgruppe: Übungsleiter, Sportlehrer, Erzieher, Interessierte ohne trampolinspezifische Vorkenntnisse.

▶LG 23440010
Miriam Tepaße
3.– 5.2.2023 | Fr 18 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 120,– / regulär 240,–

DTB-Basisschein II Trampolinturnen

für Übungsleiter und Sportlehrkräfte

Auffrischung des DTB-Basisscheins Trampolin I; Grundtechniken der Hilfeleistung; Methodik der Sprünge mit Hilfeleistung (Rücken- und Bauchsprünge, Salto vorwärts und rückwärts, Barani); Spielformen, theoretische Inhalte (Sportverband, Wettkampfwesen, Pädagogik, Trainingslehre).

Der Lehrgang schließt mit der Überprüfung der praktischen Fähigkeiten der Teilnehmer ab.

Voraussetzung: Vollendung des 14. Lebensjahres, Teilnahme am Basisschein I bzw. trampolinspezifische Vorkenntnisse (Nachweis durch Wettkampfteilnahmen), gesundheitliche Voraussetzungen für praktische Übungen auf dem Trampolin zwingend erforderlich. Zielgruppe: Übungsleiter, Sportlehrer, Erzieher, Interessierte, die die erforderlichen Voraussetzungen erfüllen.

▶LG 23440020
Miriam Tepaße
24. – 26.2.2023| 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 23400511 **15 LE**
Armin Schewe
24. – 26.11.2023 I Fr 18 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Tr-C
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 23400611 **10 LE**
Armin Schewe
17.6.2023 | Sa 9 – 18 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Tr-C GT, F-ÜL GT, Tr-C Tramp
V Mitglieder 55,– / regulär 110,–

Lizenzverlängerung Trainer-C

Gerätturnen männlich

Inhalte: Erwärmungsmodul, Handstandmodul, akrobatische Elemente (Flick-Flack, Überschlag), Seitpferd/Turnpilz (Kreisflanken), Ringe, Baren, Beck (Grundschwünge), Trampolin als Hilfsgerät. Im Anschluss an den Lehrgang wird Material für das Selbststudium zur Verfügung gestellt. Zielgruppe: Trainer der 1. und 2. Lizenzstufe, Interessierte.

▶ LG 23410010
Hermann von Wulfen, Sascha Woltering, Michael Schulz
14.1.2023 / Sa 15 – 18 Uhr
49497 Mettingen, Turnzentrum Nordstraße 31
(Turnzentrum hinter der Tüöttenhalle)
ohne V Mitglieder 40,– / regulär 80,–

Lizenzverlängerung Trainer-C

Gerätturnen weiblich

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den aktuellen Erfordernissen, Grundlagentraining und Behandlung von Fragen aus dem Teilnehmerkreis. Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter im Gerätturnen weiblich.

▶ LG 23420110
Beatrix Glagow
11.11.2023 | Sa 9 – 18 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V Mitglieder 55,– / regulär 110,–



FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung

Lizenzverlängerung Trainer-C

Gerätturnen weiblich

Wertungsvorschriften im Gerätturnen weiblich. Im Rahmen der Fortbildung werden die Änderungen, Anpassungen und Neuerungen der internationalen Wertungsvorschriften Code de Pointage mit Auswirkungen auf die nationalen Wettkampfprogramme vorgestellt. Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter im Gerätturnen weiblich.

▶ LG 23420120
Karsten Stuck
12.2.2023 | So 9 – 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V Mitglieder 55,– / regulär 110,–

Kampfrichterlehrgang

Gerätturnen weiblich - Lizenzart B

Lehrgang zur Verlängerung der Kampfrichterlizenz im Gerätturnen weiblich – Lizenzart B. Inhalte Code de Pointage 2022 – 2024 sowie das Nationale Wettkampfprogramm des DTB Kür modifiziert. Die Lizenz wird bei erfolgreicher Teilnahme an der Abschlussprüfung verlängert.

▶ LG 23420130
Karsten Struck
21. – 22.1.2023 I Sa 9 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 82,– / regulär 164,–

Kampfrichterlehrgang

Gerätturnen weiblich - Lizenzart B

Lehrgang zur Verlängerung der Kampfrichterlizenz im Gerätturnen weiblich – Lizenzart B. Inhalte Code de Pointage 2022 – 2024 sowie das Nationale Wettkampfprogramm des DTB Kür modifiziert. Die Lizenz wird bei erfolgreicher Teilnahme an der Abschlussprüfung verlängert.

▶ LG 23420140
Karsten Struck
14. – 15.1.2023 I Sa 9 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 82,– / regulär 164,–

Rhythmische Sportgymnastik

Trainerfortbildung

Lehrgangsinhalte: Aktuelle Themen aus dem Wettkampfwesen; Übungsinhalte; Choreografie und Komposition. Zielgruppe: WTB-Trainer

Voraussetzung: Trainer-C-/B oder Trainer-Anwärter.

▶ LG 23430010 **8 LE**
Lili Filipova
4.2.2023 | Sa 10 – 16 Uhr
N.N.
Tr-B, Tr-C, Tr-C-Anwärter RSG
ohne V Mitglieder 40,– / regulär 80,–

Rhythmische Sportgymnastik

Trainerfortbildung

Lehrgangsinhalte: Ballett/Erwärmungsprogramm; Kadertest, Körpertechnik, Gerätetechnik, Tänze. Zielgruppe: WTB-Trainer.

Voraussetzung: Tr-C/-B oder Trainer-Anwärter.

▶ LG 23430020 **8 LE**
Lili Filipova
26.8.2023| Sa 10 – 16 Uhr
N.N.
Tr-B, Tr-C, Tr-C-Anwärter RSG
ohne V Mitglieder 40,– / regulär 80,–

Rhythmische Sportgymnastik

Trainerfortbildung

Lehrgangsinhalte: Grundlagentraining mit und ohne Handgerät; Technik und Methodik einzelner Elemente und Verbindungen; Artistik. Zielgruppe: WTB-Trainer.

Voraussetzung: Tr-C/-B oder Trainer-Anwärter.

▶ LG 23430030 **8 LE**
Lili Filipova
18.11.2023 | Sa 10 – 16 Uhr
N.N.
Tr-B, Tr-C, Tr-C-Anwärter RSG
ohne V Mitglieder 40,– / regulär 80,–

Rhythmische Sportgymnastik

Kampfrichterinnen Fortbildung B-Lizenz

Lehrgangsinhalte: Wertungsvorschriften 2023: Änderungen und Neuerungen der internationalen Wertungsvorschriften (code de Pointage) und deren Auswirkungen auf die nationalen Wettkämpfe. Werten anhand von Videobeispielen in der Halle. Zielgruppe: ausschließlich WTB-Kampfrichterinnen.

▶ LG 23430110
Swetlana Dehn
5.3.2023 | Sa 9.30 – 15.30 Uhr
Schwerte, Alfred-Berg-Sporthalle
ohne V Mitglieder 40,– / regulär 80,–



Rhythmische Sportgymnastik

Kampfrichterinnen Fortbildung B-Lizenz

Lehrgangsinhalte: Wertungsvorschriften 2023: Änderungen und Neuerungen der internationalen Wertungsvorschriften (Code de Pointage) und deren Auswirkungen auf die nationalen Wettkämpfe. Werten anhand von Videobeispielen in der Halle. Zielgruppe: ausschließlich WTB-Kampfrichterinnen.

▶ LG 23430120
Swetlana Dehn
29.10.2023 | So 9.30 – 15.30 Uhr
Schwerte, Alfred-Berg-Sporthalle
ohne V Mitglieder 40,– / regulär 80,–

Rhönradturnen

Kampfrichter-Ausbildung – Stufe 2

Inhalte: Geradeturnen: Grundlagen zu Übungsfolgen mit Musik und Bewertung der Ausführung; Aufgaben eines Oberkampfrichters; Ausführung Bundesklasse, Sprung, Spirale und Geradeturnen mit und ohne Musik. Zielgruppe: Kampfrichter.

Voraussetzung: Kampfrichter-Ausbildung Stufe 1.

▶ LG 23450010
Nadja Rüßmann, Annika Witte, Petra Burmann
11.-12.2.2023 + 22.-23.4.2023 | Sa 9.30 Uhr – So 17 Uhr
N.N.
ohne Ü/V Mitglieder 80,– / regulär 160,–

Trampolinturnen Trainer-Fortbildung

C-Lizenz

Der Fortbildungslehrgang dient zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz Trampolinturnen. Themen: Methodik von Einzelsprüngen, Fehlerkorrektur, Hilfestellung. Voraussetzung: Trainer mit C-Lizenz, bei freien Plätzen Trampolin Basisschein. Zielgruppe: Trainer sowie Kadermitglieder, ohne Lizenz bei freien Plätzen.

▶ LG 23440030 **15 LE**
Miriam Tepaße, Lehrteam
11. – 13.8.2023 | Fr 18 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Tr-C Trampolinturnen
Ü/V Mitglieder 115,– / regulär 230,–

Trampolinturnen Landeskampfrichter

Ausbildungslehrgang

Erarbeiten und Vertiefen der Wettkampfbestimmungen laut aktuellem Code de Pointage, sowie Vorbereitung auf den neuen Code de Pointage 2021. Das Werten (Haltung, Wandern, Schwierigkeit, Synchronität) wird anhand von Videos/DVDs 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 CoP, Berechnung der Schwierigkeitsgrade). Weitere Infos siehe: www.wtb-trampolin.de/service-downloadcenter.

▶ LG 23440040
Philip Möller
19. – 20.8.2023 | Sa 10 – So 15 Uhr
N. N.
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 23440050
Ulrich Müller
26.11.2023 | So 10 – 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries

FB = Frühbucherrabatt | V = Verpflegung | Ü/V = Übernachtung und Verpflegung









AGB, Datenschutzhinweise, Ehrenkodex und Verhaltensregeln unter www.wtb.de/bildung/regularien-lg-anmeldung

Sportarten/Turnspiele

Aus- und Fortbildungen

Ausbildung Kampfrichter GYM, C- und B-Lizenz

Vermittelt werden Kenntnisse zur Bewertung der GYM-Sportarten (Gymnastik & Tanz, Dance, K-Übungen). Neulinge können die C-Lizenz erwerben, C-Lizenzinhaber können die B-Lizenz erwerben. Am Sonntag findet eine theoretische und praktische Prüfung (Videobewertungen) statt. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten im Vorfeld Schulungsmaterial zur Vorbereitung auf die Ausbildung. Mindestalter 16 Jahre, Erfahrungen als Aktive oder ÜL in einer der GYM-Sportarten sollten vorhanden sein.

▶LG 23384010 **20 LE**
Mareen Schwartmann, Yvonne Lelitko
3. – 5.3.2023 | Fr 18 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 115,– / regulär 230,–

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 23260010
15.1.2023 | So 10– 17 Uhr
▶LG 23260020
7.5.2023 | So 10 – 17 Uhr
▶LG 23260030
24.9.2023 | So 10 – 17 Uhr
Laura Thien, Corinna Meyer
Ibbenbüren
ohne Ü/V Mitglieder je 40,– / regulär je 80,–

Übungsleiterfortbildung Schwimmen

Anfänger- und Seniorenschwimmen
sowie Kampfrichterfortbildung
Wassergewöhnung, Aqua-Fitness, Schwimmlagen, Vermittlung von Trainingseinheiten, Gesundheitsfragen, Wettkampfbestimmungen.
Voraussetzung: ÜL-Lizenz bei Fortbildung.

▶LG 23260040 **15 LE**
Laura Thien, Corinna Meyer
18.– 19.11.2023 | Sa 13.30 – 20.45 Uhr, So 9 – 14 Uhr
Ibbenbüren
ohne Ü/V Mitglieder 40,– / regulär 80,–

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 Schwimmlagen 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 23260050 **6 LE**
Lothar Warnke
28.1.2023 | Sa 9 – 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ohne V Mitglieder 10,– / regulär 20,–

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 drei Jahre verlängert. Die Teilnehmer sollen bitte ihr blaues Kampfrichterheft mitbringen. Zielgruppe: Interessierte Schwimmer, die das 14. Lebensjahr vollendet haben und in einem WTB-Mitgliedsverein aktiv sind.

▶LG 23260060 **3 LE**
Lothar Warnke
28.1.2023 | Sa 15.30 – 18 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ohne V Mitglieder 10,– /regulär 20,–

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.

▶LG 23270001 **Grund-/ Basislehrgang**
21. – 26.11.2023
Pitztal, Hotel Möderle
Ü/HP ca. 775,–

▶LG 23270002 **Theorielehrgang**
8. – 10.12.2023
LTS Oberwerries
Ü/V Gymcard 120,– / regulär 140,–

▶LG 23270003 **Aufbau-/ Nordiclehrgang**
Feb/ März 2024
voraussichtlich Eifel
ca. 65,–

▶LG 23270004 **Ausbildungs-/ Prüfungslehrgang**
Ostern 2024
Stubaital, Sporthotel Brugger
Ü/ HP ca. 1000,–

Für LG 3 und 4 bitte genaue Preise im Sommer 2023 anfragen, da die Liftpreise noch nicht bekannt sind.

Familienskitag 2022

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 Verbandstrainer/IVSI-Übungsleiter angeboten. Angefangen bei den Kleinsten ab ca. sechs Jahren, hin zu den Jugendlichen, über die erwachsenen Anfänger bis Könner 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 23270010
Reiner Rosga, Bernd Baaske
4.2.2023 | 9 – 17 Uhr
Altastenberg/Hochsauerland, Hotel Altastenberg
Preise inkl. Skipass, Unterricht, Betreuung, Mittagessen/Kaffee
1. Kind 40,– / ab 2. Kind 35,– / Schüler 45,– /
Erw. mit Workshop 55,–

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 Stubaital ein, Skigebiet Schlick 2000 oder bei schlechter Schneelage Stubaier Gletscher. 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 Sporthotel verwöhnen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen.

▶LG 23270030
Reiner Rosga
21. – 26.11.2023
Pitztal, Hotel Möderle
Ü/HP und Liftgebühr ca. 695,– bis 765,–

Schneesport Fortbildung 2

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 dieses Mal zu den schneesicheren Pitztaler Gletscher 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. Zusätzlich besteht die Möglichkeit die neuen Skimodelle der Saison 2023 zu testen. Nach dem Skifahren lassen wir uns im Hotel Brugger verwöhnen.

▶LG 23270020
Reiner Rosga
8. – 15.4.2023
Stubaital, Hotel Brugger
Ü/HP und Liftgebühr ca. 980,–

Saisoneröffnung 2023/2024

Einläuten der neuen Skisaison
Im Pitztal findet wieder unsere Saisoneröffnung 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 Lehrteammitglieder und Trainer des R/WTB zur Verbesserung der Fahrtechnik zur Verfügung.

▶LG 23270040
Reiner Rosga, Bernd Baaske
21. – 26.11.2023
Pitztal, Hotel Möderle
Ü/HP und Liftgebühr ca. 695,– bis 765,–

Orientierungslauf

Markt der Möglichkeiten –
Workshop zum Orientierungslauf
Fortbildung ohne Lizenz, Zielgruppe: Interessierte.

▶LG 23460010
Christian Gieseler, Christoph Prunsche
11.3.2023 | Sa 10 – 18 Uhr
Ort: N. N.
ohne Ü/V WTB-Mitglied 40,–

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 23530010
Leitung: Tanja Nedderhof
14.1.2023 l Sa 14 – 18 Uhr
Oerlinghausen, Helpup

Taktik und Technik im Korbballsport

Korbball-Fortbildung mit und ohne Lizenz

Inhalte: Passen, Fangen und Wurfschule für Anfänger; Angriffstaktiken gegen eine Manndeckung. Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter mit und ohne Lizenz.

Voraussetzungen: fachbezogene praktische Erfahrungen.

▶ LG 23530020
Leitung: Tanja Nedderhof
25.11.2023 l Sa 14 – 18 Uhr
Oerlinghausen, Helpup

Schiedsrichteraus- und -weiterbildung Korbball

Fortbildung in Regelkunde, Regelauslegung sowie Anwendung in Theorie und Praxis, Fortbildung im Gespannpfeifen, Ausbildung und Abnahme der schriftlichen und praktischen Prüfung. Zielgruppe: Anfänger ohne Lizenz, Schiedsrichter mit Lizenz.

Voraussetzungen: fachbezogene sportpraktische Kenntnisse, Fortbildung: C-, B- oder A-Lizenz.

▶ LG 23530030
Kathrin von Heiden, Schiri-Team
24.2.2023 | Fr 17.30 – 22.30 Uhr
N.N.
ohne Ü/V 10,–



▶ LG 23530040
Kathrin von Heiden, Schiri-Team
13.5.2023 | Sa 9 - 14 Uhr
N. N.
ohne Ü/V 10,–

▶ LG 23530050
Kathrin von Heiden, Schiri-Team
20.10.2023 | Fr 17.30 Uhr – 22.30 Uhr
N. N.
ohne Ü/V 10,–

Korfball Schiedsrichter Fortbildung

Fortbildung mit Lizenz

Die Halbzeitreflexion beinhaltet schwerpunktmäßig: Erfahrungsaustausch, Rückblick und Ausblick Hallensaison 2022/23; Anwendung der IKF Regeländerungen Sommer 2022; einheitliche Linie. Die Schiedsrichter-Fortbildung Halbzeitreflexion umfasst zwei Lerneinheiten a 45 Minuten. Zielgruppe: Schiedsrichter D-Lizenz-Inhaber (oder höher).

▶ LG 23540010
Leitung: Jan Weber-Winkels, Janis Böhne
online | 7.1.2023 l Sa 10.30 – 12 Uhr

Korfball Schiedsrichter-Fortbildung

D/C Fortbildung

Die Fortbildung beinhaltet schwerpunktmäßig: Erfahrungsaustausch und Rückblick auf die abgelaufene Hallensaison 2022/23; IKF Regeländerungen Sommer 2023; Regelkunde; Abweichungen gemäß Staffeltage für die vorzubereitende Hallensaison. Die Schiedsrichter-Fortbildung Halbzeitreflexion umfasst drei Lerneinheiten à 45 Minuten. Zielgruppe: Schiedsrichter C-Lizenzinhaber.

▶ LG 23540020
Jan Weber-Winkels
online | 14.8.2023 / Mo 19 – 21.15 Uhr

Korfball Schiedsrichter-Fortbildung

Schwerpunkt Seniorenspiele

Die Fortbildung beinhaltet schwerpunktmäßig: Erfahrungsaustausch und Rückblick auf die abgelaufene Hallensaison 2022/23; IKF Regeländerungen Sommer 2023; Arbeiten mit einem Assistenten und als Assistent; technische Unterstützung; Ahndung von Vergehen; Konfliktprävention; Regelkunde; einheitliche Linie; Abweichungen gemäß Staffeltage für die vorzubereitende Hallensaison. Die Schiedsrichter-Fortbildung Schwerpunkt Seniorenspiele umfasst drei Lerneinheiten à 45 Minuten.

▶ LG 23540030
Jan Weber-Winkels
online l 16.8.2023 | Mi 19 – 21.15 Uhr

Korfball Schiedsrichter-Ausbildung

C-Lizenz

Die Ausbildung beinhaltet: Einführung in die Rolle des Schiedsrichters, Organisation und Planung, Zeitnehmerschulung, Regelkunde (Interpretation und Anwendung), Schiedsrichter-Zeichensprache, Aufgaben als Schiedsrichter-Assistent und ggf. Duo-Schiedsrichter, Konflikt- und Gewaltprävention, praktische Ausbildungsinhalte im Sinne von Spielanalysen. Zielgruppe: Interessierte.
Voraussetzung: Vollendung des 15. Lebensjahres.

▶ LG 23540040
Jan Weber-Winkels, Janis Böhne
Castrop-Rauxel
1.10. – 29.10.2023
1. Tag: So 1.10.2023 l 11 – 17 Uhr
2. Tag: So 15.10.2023 l11 – 17 Uhr
3. Tag: So 29.10.2023 l 10.30 – 12 Uhr

Prellball

Trainerfortbildung Prellball

Der Lehrgang richtet sich an Inhaber der Trainer-C-Lizenz Prellball und ist Grundlage für die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz. Datum und Ort können zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch nicht genannt werden. Der Lehrgang wird sich aber über zwei Tage erstrecken. Zielgruppe: Lizenzinhaber, Prellballspieler des WTB.
Voraussetzung: Trainer-C-Lizenz Prellball.

▶ LG 23520010
Manfred Nachtigall
ohne Ü/V Mitglieder 80,– / regulär 160,–

Prellball

Schiedsrichterlehrgänge Prellball

Die Lehrgänge richten sich an interessierte Prellballspieler. Datum und Ort können zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch nicht genannt werden. Es sollen drei Lehrgänge angeboten werden. Lehrgangsdauer C-Lizenz 1 Tag, B-Lizenz 2 Tage. Zielgruppe: Prellballspieler des WTB.
Voraussetzung: Trainer-C-Lizenz Prellball.

▶ LG 23520020
Daniel Schiemer
ohne Ü/V pro Tag Mitglieder 40,– / regulär 80,–



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 gütigen 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 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 Erstausstellung 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: Lizenzerwerb 2018; gültig bis 31.12.2022; Fortbildung (15 LE) am 4.2.2022 Verlängerung bis 31.3.2026.
- Lizenzen werden grundsätzlich nur vom Lizenzträger verlängert, der die Lizenzen ausgestellt hat.
- Zur Lizenzverlängerung beim WTB muss der Verlängerungsnachweis sowie eine Kopie des (alten) Lizenzausweises oder das neue Lizenzdokument per E-Mail (wtb@wtb.de) oder per Post an den WTB geschickt werden.

Regelungen zur Lizenzverlängerung bei Online-Fortbildungen

Grundsätzlich gilt für WTB- bzw. RTB-Lizenzen sowie DTB-Akademiezertifikate, 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

WTB-Webinare

Anerkannte Onlinemaßnahmen (WTB-Webinare) sind unter 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 im Bereich Bildung.

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 rechts).
- 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 ausgeschriebenen 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 *zielgruppenspezifisch*	ÜL-C	DTB, WTB, Turngaue/-verbände, DTB-Akademie, Landesturnverbände, Landessportbund NRW (LSB) / Kreis- und Stadtsportbund (KSB/SSB)
Trainer-C Breitensport *sportartspezifisch ehemalige F-ÜL Lizenzen*	Tr-C B	DTB, WTB, Turngaue/-verbände, DTB-Akademie, Landesturnverbände
Trainer-C Leistungssport *sportartspezifisch*	Tr-C L	DTB, WTB, Turngaue/-verbände, DTB-Akademie, Landesturnverbände
Übungsleiter-B Sport in der Prävention *ehemalige ÜL-P Lizenzen*	ÜL-B	DTB, WTB, DTB-Akademie, Landesturnverbände, LSB
Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation *BRSNW alle Profile*	ÜL-Reha BRSNW	WTB, BRSNW (Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW)
Trainer-B *sportartspezifischer Breitensport*	Tr-B	DTB, WTB, DTB-Akademie, Landesturnverbände
Jugendleiter	JL	DTB, WTB, Landesturnverbände, LSB
Vereinsmanager	VM	DTB, WTB, Landesturnverbände, LSB

Informationen zur DTB-Akademie



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. Diese Lehrgänge können entweder mit Verpflegung (V) oder mit Verpflegung und Übernachtung (Ü/V) gebucht werden. Für die Zulassung zu diesen Lehrgängen bestehen teilweise spezielle und unterschiedliche Eingangsvoraussetzungen, die unbedingt der Anmeldung beizufügen sind.

Das DTB-Akademieprogramm 2023 kann in der WTB-Geschäftsstelle angefordert werden oder gibt es zum Download unter:

- www.wtb.de -> Bildung -> DTB-Akademieprogramm
- www.dtb-akademie.de

Zertifikate der DTB-Akademie

Zertifikate der DTB-Akademie haben eine Gültigkeit von zwei Jahren und müssen jeweils im Vorjahr oder im Ablaufjahr mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung verlängert werden. Verlängert werden die Zertifikate vom DTB-Akademie Netzwerkpartner, bei dem die Ausbildung absolviert wurde.

Anerkennung von Maßnahmen zur Zertifikatsverlängerung

Zur Verlängerung des jeweiligen DTB-Akademie-Zertifikates sind die Maßnahmen der DTB-Akademie anerkannt. Ebenso anerkannt werden alle Maßnahmen, die im WTB-Bildungsprogramm im Bereich der Gymwelt als Trainer-C Breitensport mit mind. 8 LE zur Lizenzverlängerung ausgeschrieben sind. Ausnahme: DTB-Rückentrainer. Hier werden nur Maßnahmen anerkannt, die in der Rubrik Lizenzverlängerung mit der Kennzeichnung ÜL-B versehen sind. Fortbildungen anderer Landesturnverbände werden max. zu 50% angerechnet. Fortbildungen anderer Anbieter bzw. kommerzieller Institutionen nur auf Anfrage.



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.

Adressänderungen oder Änderungen der Bankverbindung 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 113. Mit der Unterschrift erkennt der Anmeldende die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Westfälischen Turnerbundes an.



Online-Anmeldung leicht gemacht!

Einzelanmelder

1. www.wtb.de aufrufen
2. Menüpunkt Bildung auswählen
3. Lehrgangsanmeldung online – GYMNET anklicken
4. Sie werden weitergeleitet auf 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. Sollte innerhalb von 24 Stunden keine E-Mail eingegangen sein, wenden Sie sich an die WTB-Geschäftsstelle (02388 300000 oder wtb@wtb.de).

Die GYMCARD/Pluspunkt Gesundheit

Preisvorteile mit der GYMCARD

Die Gymcard mit der Zusatzfunktion Deutscher Sportausweis ist eine vom DTB herausgegebene kostenlose Mitgliedskarte für ehrenamtliche Mitarbeiter in den Vereinen und Landesturnverbänden sowie ein Mitgliedsausweis für Mitglieder von Turnvereinen, -abteilungen und -gruppen. Sie verschafft den Gymcard-Inhabern Sonderkonditionen bei ausgewählten Produkten und Dienstleistungen nationaler Partner und ermöglicht die vergünstigte Teilnahme an rund 3.000 Veranstaltungen sowie Aus• und Fortbildungen des DTB und seiner Landesturnverbände. Mit der Gymcard erhalten Sie sowohl bei Online-Buchungen als auch bei schriftlichen Anmeldungen direkt den vergünstig-ten Preis. Besorgen Sie sich möglichst vor der Anmeldung die kos-tenfreie Gymcard unter www.gymcard.de.

►Weitere Fragen? WTB-Geschäftsstelle Karin Schädlich, Tel. 02388 3000026; schaedlich@wtb.de

Gebühren

Bei allen Qualifizierungsmaßnahmen des Westfälischen Turnerbundes werden zwei unterschiedliche Preise erhoben.

• **Gymcard-Preis**
wird gewährt, wenn die Gymcard bei der Anmeldung bereits im System hinterlegt ist

• **Regulärer Preis**
alle interessierten Personen, Institutionen ohne Gymcard

Für alle Lizenzausbildungen des Westfälischen Turnerbundes werden zwei Preise ausgewiesen (ohne Gymcard):

• **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 Gymwelt und des Kinderturnens wird bis zum 28.2.2023 (Poststempel) 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,–

Zeit für etwas Neues

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

- **Sie wollen in Ihrem Verein Gesundheitssportangebote herausheben?**
- **Die Arbeit Ihrer Übungsleiter/innen betonen?**
- **Oder neue Teilnehmer/innen für Ihre Angebote gewinnen?**

Beantragen Sie jetzt das Qualitätssiegel **Pluspunkt Gesundheit** und nutzen Sie diese Zertifizierung für Ihre Öffentlichkeitsarbeit.

Ausgezeichnete Vereine bekommen **Logos**, **Anzeigen** und **Textbausteine** zur Verfügung gestellt, die Sie für Ihre Außendarstellung nutzen können. Gleichzeitig sind die Angebote bei verschiedenen **Angebotssuchen** im Internet zu finden.

Die Pluspunkt-Übungsleiter/innen erhalten darüber hinaus alle acht Wochen den **Infobrief zum Pluspunkt Gesundheit.** Machen Sie mit und lassen Sie Ihre Präventions- und/oder Rehabilitationsangebote auszeichnen.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Landesturnverband.

www.pluspunkt-gesundheit.de

Glossar

Januar

7.1.	Webinar	Schiedsrichterfortbildung Korfball		**23540010**	online	**97**
14.1.	Korbball	Athletik- und Technik der Korbfrauen	Tr-C L	**23530010**	Oerlinghausen, Helpup	**96**
14.1.	Turnen	Tr-C Lizenzverlängerung GT m	Tr-C L	**23410010**	Mettingen	**90**
14. – 15.1.	Ausbildung	ÜL-C Allround Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel	ÜL-C, Tr-C B	**23302081**	Paderborn	**18**
14. – 15.1.	Turnen	Kampfrichterlehrgang Lizenzart B, GT w		**23420140**	Oberwerries	**91**
15.1.	Schwimmen	ÜL-Fortbildung und Leistungsschulung Schwimmen	ÜL-C	**23260010**	Ibbenbüren	**94**
16. – 17.1.	Ausbildung	Sport in der Rehabilitation – verkürzte Grundlagen (P16)	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23 2021 (BRSNW)**	Oberwerries	**21**
20. – 22.1.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 4	ÜL-C, Tr- C B	**22912334**	Oberwerries	**48**
20. – 22.1.	Ausbildung	Tr-C Ausbildung Gerätturnen w/m		**23400111**	Oberwerries	**88**
21. – 22.1.	Turnen	Kampfrichterlehrgang Lizenzart B, GT w		**23420130**	Oberwerries	**91**
26.1.	Vereinsmanagement	Stammtisch Orts- und zeitunabhängige Angebote		**23916010**	online	**70**
ab 26.1.	Ausbildung	Anerkennungsmodul Basisqualifizierung		**23640011**	online	**78**
28.1.	Schwimmen	Kampfrichterausbildung Wettkampfrichter		**23260050**	Oberwerries	**94**
28.1.	Schwimmen	Kampfrichterfortbildung Änderungen, Neuerungen		**23260060**	Oberwerries	**94**

Februar

1.2.	Vereinsmanagement	Stammtisch Anerkennung im Ehrenamt		**23916020**	online	**71**
ab 3. – 5.2.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-/Tr-C		**23610001**	Oberwerries	**14**
3. – 5.2.	Yoga	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 3 – Prayanama	ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**22912213**	Oberwerries	**53**
3. – 5.2.	Ausbildung	DTB-Basisschein I Trampolinturnen	ÜL-C, Tr-C L	**23440010**	Oberwerries	**89**
4. – 5.2.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C/Tr-C L		**23302091**	Bochum	**14**
4.2.	Natursport Winter	Familienskitag		**23270010**	Altastenberg	**95**
4.2.	Turnen	Trainer-Fortbildung RSG	Tr-C L	**23430010**	N.N.	**91**
7.2.	Webinar	Ganzkörperworkout für Ältere	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23926010**	online	**64**
11.2.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C/Tr-C		**23302101**	Detmold	**14**
11.2.	Vereinsmanagement	Tag der Vereinsführungskräfte	ÜL-C, Tr- C B	**23916010**	Oberwerries	**66**
11. – 12.2.	Turnen	Kampfrichter-Ausbildung Rhönradturnen		**23450010**	N.N.	**92**
12.2.	Turnen	Tr-C Lizenzverlängerung GT w	Tr-C L	**23420120**	Oberwerries	**91**
18. – 19.2.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 5 (Prüfung Ausb. 2022)		**22912335**	Oberwerries	**48**
21.2.	Webinar	Beweglichkeit verbessern - Stick Mobility	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23926020**	online	**64**
22.2.	Vereinsmanagement	Stammtisch Mehrwert durch WTB-Vereinsservices		**23916030**	online	**71**
24.2.	Korbball	Schiedsrichteraus- und -weiterbildung		**23530030**	N.N.	**96**
24. – 26.2.	Ausbildung	DTB-Basisschein II Trampolinturnen	Tr-C L	**23440020**	Oberwerries	**89**
25.2.	Fitness & Aerobic	Fitness Mix	ÜL-C, Tr- C B	**23911020**	Oberwerries	**22**
ab 25./26.2.	Ausbildung	ÜL-Assistenten Grundmodul Siegerland Turnjugend			Raum Kreuztal/Siegen	**76**
26.2.	Fitness & Aerobic	Wellness Beats meets Golden Beats	ÜL-C, Tr- C	**23911030**	Oberwerries	**22**

März

3. – 4.3.	Yoga	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs IV Supervision		**22912214**	Oberwerries	**54**
3. – 5.3.	TGM/TGW	Kampfrichter-Ausbildung TGM / TGW		**23630010**	Oberwerries	**79**
3. – 5.3.	Ausbildung	Kampfrichter GYM, C- und B-Lizenz		**23384010**	Oberwerries	**94**
4.3.	TGM/TGW	Kampfrichter-Schulung zur Verlängerung KaRi B	KaRi B-Lizenz TGM/TGW	**23630210**	Oberwerries	**82**
4.3.	Webinar	Salsa Aerobic	ÜL-C, Tr- C B	**23926030**	online	**64**
4.3.	Webinar	Basic Aerobic	ÜL-C, Tr- C B	**23926040**	online	**64**
4.3.	Body & Mind	Entspannung für Körper, Geist und Seele	ÜL-C, Tr-C B , ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23935010**	Iserlohn	**57**
4. – 5.3.	Gesundheitssport	Die vier Säulen eines gesundheitsorientierten Trainings	ÜL-C, Tr-C B , ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23934010**	Detmold	**30**
4. – 5.3.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 5 (Prüfung)		**22912275**	Oberwerries	**52**
5.3.	Turnen	Kampfrichter Fortbildung B-Lizenz RSG		**23430110**	Schwerte	**91**
10.3.	Gesundheitssport	Sportwiedereinstieg nach Covid 19 Erkrankung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912010**	Oberwerries	**30**
ab 10. – 12.3.	Ausbildung	ÜL-C Kinderturnen (Lizenzprofil)		**23600001**	Oberwerries	**78**
11.3.	Kinderturnen	Sternstunden in der Psychomotorik	ÜL-C, ÜL-B	**23620210**	Bad Sassendorf	**82**
11.3.	Orientierungslauf	Markt der Möglichkeiten - Workshop zum OL		**23460010**	N.N.	**95**
11. – 12.3.	Functional Training	4xF DTB-Instructor Functional Training Basic	ÜL-C, Tr- C B	**23912020**	Oberwerries	**29**
11. – 12.3.	Gesundheitssport	Spannungsfeld Rücken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23922010**	Oberwerries	**31**
17.3.	Gesundheitssport	Rückenintegration: Wir schonen nicht - wir trainieren	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912030**	Oberwerries	**31**
17.3.	Pilates	Pilates Flow – Dancing Pilates	ÜL-C, Tr-C B	**23914010**	Oberwerries	**55**
ab 17.3.	Ausbildung	Zertifikat Kinderturnen	ÜL-C	**23600110**	Oberwerries	**77**
18. – 19.3.	Ausbildung	ÜL-C Allround Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel	ÜL-C, Tr-C B	**23302121**	Bochum	**18**
18. – 19.3.	Gesundheitssport	Medical Training	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912040**	Oberwerries	**31**

18. – 19.3.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter FASZIO® Training Teil I	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23912051**	Oberwerries	**32**
19.3.	Gesundheitssport	Modernes Wirbelsäulentraining	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23936010**	Bielefeld	**32**
19.3.	Kinderturnen	Eltern-Kind-Turnen	ÜL-C, BiKuV	**23620220**	Iserlohn/ Dröschede	**83**
24. – 26.3.	Outdoor Sport	DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23911040**	Oberwerries	**23**
25.3.	Functional Training	Functional Fitness - Kraftvoll und flexibel	ÜL-C, Tr-C B	**23939010**	Fröndenberg	**24**
25. – 26.3.	Älter werden	Gehirntraining durch Bewegung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912060**	Oberwerries	**61**
25. – 26.3.	Dance	Women's Best	ÜL-C, Tr-C B	**23923010**	Oberwerries	**59**
26.3.	Yoga	Gesundheitsorientiertes Yoga unterrichten	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23937010**	Ahaus	**57**
30.3.	Vereinsmanagement	Stammtisch Sportverein 2030 - wo geht die Reise hin?		**23916050**	Oberwerries	**68**
31.3. – 3.4.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten Grundmodul		**23630011**	Oberwerries	**76**

April

1.4.	Gesundheitssport	Wirbelsäule im Fokus – Becken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912070**	Oberwerries	**32**
1. – 2.4.	Fitness & Aerobic	Drums Alive® Instructor	ÜL-C, Tr-C B	**23911100**	Höxter	**24**
2.4.	Fitness	Functional Complete – Funktionell Kurs-Ideen	ÜL-C, Tr-C B	**23911050**	Oberwerries	**25**
5.4.	Webinar	DAYO (DanceYoga)	ÜL-C, Tr-C	**23926050**	online	**64**
8. – 15.4.	Natursport Winter	Fortbildung 2 für ÜL Ski Alpin		**23270020**	Stubaital	**95**
14. – 16.4.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C/Tr-C	ÜL-C, Tr-C B	**23302030**	Oberwerries	**14**
15. – 16.4.	Yoga/Kinderturnen	Yoga für (Kindergarten- und) Schulkinder	ÜL-C, ÜL-B	**23620010**	Oberwerries	**79**
22.4.	Gesundheitssport	Mobil & stabil – Ideen für die Praxis	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23931010**	Bochum	**33**
22.4.	Gesundheitssport	Entdecke deinen Beckenboden	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23933010**	Lüdenscheid	**33**
22. – 23.4.	Gesundheitssport	Metabolic Tuning	ÜL-C, ÜL-B	**23922020**	Oberwerries	**33**
22. – 23.4.	Ausbildung	Co-Trainer-Zertifikat Bewegt im Alter	ÜL-C, Tr-C B	**23302130**	Detmold	**61**
22. – 23.4.	Kinderturnen	Kinderturnen an Geräten – Turnhits für Kids	ÜL-C, Zertifikat Kitu Teil 1	**23620020**	Oberwerries	**79**
23.4.	Gesundheitssport	Rücken-Fit im Turnverein	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23930010**	Siegen	**34**
23.4.	Yoga	Yoga für einen gesunden Rücken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23933020**	Lüdenscheid	**58**
24.4.	Gesundheitssport	Tensegrity Flow 2.0 – Kraft und Beweglichkeit im Einklang	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912090**	Oberwerries	**34**
24. – 28.4.	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie (B 30)	ÜL-C, Tr-C B	**23 3005 (BRSNW)**	Oberwerries	**21**
26.4.	Vereinsmanagement	Stammtisch Ehrenamtsmanagement		**23916060**	Oberwerries	**68**
26.4.	Webinar	Hula-Hoop Workout	ÜL-C, Tr-C B	**23926060**	online	**64**

27.4.	Vereinsmanagement	Stammtisch Qualitätssiegel PPG / Krankenkassenanerkennung		**23916070**	Oberwerries	**69**
27.4.	Pilates	Die Integration der Meridinane im Pilates Training	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23914020**	Oberwerries	**55**
28. – 29.4.	Yoga	Yin Yoga	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914030**	Oberwerries	**56**
28. – 30.4.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Beckenboden	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912100**	Oberwerries	**34**
28. – 30.4.	Ausbildung	Tr-C Ausbildung RSG		**23400211**	Oberwerries	**88**
28. – 30.4.	Ausbildung	Tr-C Ausbildung Trampolinturnen		**23400311**	Oberwerries	**88**
29.4.	Tanz/Choreografie	Grundlagen der Choreografie	ÜL-C, Tr-C B	**23384020**	Oberwerries	**59**
30.4.	Yoga	Yoga Alignment	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914040**	Oberwerries	**57**

Mai

2. – 4.5.	Bewegt älter werden	Männerfitness leicht gemacht	ÜL-C, Tr-C Breitensport	**23200010**	Oberwerries	**61**
5.5.	Pilates	Pilates - Circuit und Kleingeräte	ÜL-C, Tr-C Breitensport	**23914050**	Oberwerries	**56**
6.5.	Gesundheitssport	Starker Rücken – flexible Faszien	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23932010**	Dortmund	**35**
6.5.	Gesundheitssport	Fuß-Fitness	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23939020**	Warstein	**36**
6. – 7.5.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912110**	Oberwerries	**35**
6. – 7.5.	Fitness	Funktionelles Training – Wie gestalte ich eine Einheit?	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L	**23921020**	Oberwerries	**25**
7.5.	Schwimmen	ÜL-Fortbildung und Leistungsschulung Schwimmen	ÜL-C	**23260020**	Ibbenbüren	**94**
8.5.	Vereinsmanagement	Stammtisch Zeigen, was man kann – Livestreaming für Vereine		**23916080**	online	**71**
12.5.	Gesundheitssport	Faszien-Special Gebrauchsgegenstände als clevere Alternative	ÜL-C, Tr-C B	**23912120**	Oberwerries	**25**
12.5.	Fitness	Aerobic – weniger ist mehr	ÜL-C, Tr-C B	**23911060**	Oberwerries	**25**
12. – 14.5.	Kinderturnen	Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen	ÜL-C, ÜL-B, Zertifikat Kitu Teil 2	**23620030**	Oberwerries	**80**
13.5.	Webinar	Achtsames Beckenbodentraining für eine starke Mitte	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23926070**	online	**64**
13.5.	Webinar	Meditative Atmung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23926080**	online	**64**
13.5.	Korbball	Schiedsrichteraus- und -weiterbildung		**23530040**	N.N.	**96**
13. – 14.5.	Fitness	GroupFitness Basics	ÜL-C, Tr-C B	**23911070**	Oberwerries	**26**
13. – 14.5.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter FASZIO®Training Teil II	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23912052**	Oberwerries	**32**
17. – 21.5.	Gesundheitssport	Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23912130**	Oberwerries	**22**
24.5.	Vereinsmanagement	Stammtisch Sitzungen im Turnverein attraktiv gestalten		**23916090**	online	**72**

Juni						
1.6.	Vereinsmanagement	Stammtisch In 5 Schritten zu einem erfolgreichen Kurssystem		**23916100**	online	**72**
2. – 23.6.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C Blended Learning (Onlinephase)	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C Leistungssport	**23302050**	online/Oberwerries	**15**
2.6.	Gesundheitssport	Wurzelwerk Füße	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912140**	Oberwerries	**36**
2. – 4.6.	Yoga	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 1 – Yoga Adjustments	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914061**	Oberwerries	**52**
3. – 4.6.	Gesundheitssport	Befreiter Rücken und mentale Brücken zum gesunden Rücken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912150**	Oberwerries	**36**
5.6.	Gesundheitssport	Update Entspannungstechniken: Das Vagus Training	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912160**	Oberwerries	**37**
8. – 9.6.	Body & Mind	Asia Relax – sanfte Bewegung und Entspannung im Einklang	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23924010**	Oberwerries	**58**
8. – 11.6.	Ausbildung	Tr-C-Ausbildung Gymnastik/Rhytmus/Tanz	ÜL-C, Tr-C B	**23302011**	Oberwerries	**19**
9. – 11.6.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Entspannungstechniken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912170**	Oberwerries	**37**
16. – 18.6.	Pilates	Pilates Advanced	ÜL-C, Tr- C B	**23914070**	Oberwerries	**48**
17.6.	Gesundheitssport	Healthy Back – der gesunde Rücken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23938010**	Paderborn	**38**
17.6.	Turnen	Airtrack – Einsatz und Trainingsmöglichkeiten	Tr-C GT, Tr-C Tramp	**23400611**	Oberwerries	**90**
17. – 18.6.	Parkour	Parkour für Einsteiger	ÜL-C, Tr-C B	**23302060**	Oberwerries	**19**
17. – 18.6.	Body & Mind	Qi Gong - Ruhe in Bewegung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23924020**	Oberwerries	**58**
19. – 23.6.	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Innere Medizin (B 40)	ÜL-C, Tr-C B	**234002 BRSNW**	Oberwerries	**21**
23. – 25.6.	Fitness	WTB-Gymwelt-Convention 2023	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23921010**	Oberwerries	**26**
Juli						
26. – 28.7.	Yoga	Yoga Mastermodul Psychologie I	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914081**	Oberwerries	**54**
28. – 30.7.	Yoga	Yoga Mastermodul Psychologie II	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914082**	Oberwerries	**55**
August						
11. – 13.8.	Gesundheitssport	Rückengymnastik	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23912220**	Oberwerries	**38**
11. – 13.8.	Gesundheitssport	DTB-Rückentrainer	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912180**	Oberwerries	**44**
11. – 13.8.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914091**	Oberwerries	**50**
11. – 13.8.	Ausbildung	Tr-C-Ausbildung Parkour	ÜL-C, Tr-B	**34011-25**	Bergisch Gladbach	**19**
11. – 13.8.	Turnen	Trainer-Fortbildung Trampolinturnen	Tr-C L	**23440030**	Oberwerries	**92**
12.8.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C/Tr-C Blended Learning Präsenztag	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L	**23302050**	Oberwerries	**15**
14.8.	Webinar	Schiedsrichter-Fortbildung Korfball, D/C Fortbildung		**23540020**	online	**97**
16.8.	Webinar	Schiedsrichter-Fortbildung Korfball, SP Seniorenspiele		**23540030**	online	**97**
16.8.	Vereinsmanagement	Stammtisch Mitarbeitermanagement im Turnverein		**23916110**	Oberwerries	**69**
19.8.	Gesundheitssport	Return to Sport: Schritt für Schritt wieder fit	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23930010**	Siegen	**39**
19. – 20.8.	Kinderturnen	Fachtagung Kinderturnen	ÜL-C, ÜL-B	**23620100**	Oberwerries	**80**
19. – 20.8	Ausbildung	Landeskampfrichter Trampolinturnen		**23440040**	N.N.	**92**
20.8.	Gesundheitssport	Outdoor Fitness – gesundes Training draußen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23930020**	Siegen	**39**
20.8.	Webinar	Body & Mind Inspirationen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23926090**	online	**65**
24.8.	Webinar	Pilates- Lasse Dich vom Deinem Atem leiten!	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23926100**	online	**65**
24. – 25.8.	Gesundheitssport	Sicheres Bauchmuskeltraining	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912190**	Oberwerries	**39**
25. – 27.8.	Gesundheitssport	Stretching-Instructor	ÜL-C, Tr- C B, ÜL-B	**23912200**	Oberwerries	**40**
25. – 27.8.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 1	ÜL-C, Tr- C B, ÜL-B	**23914101**	Oberwerries	**47**
ab 26. – 27.8.	Ausbildung	ÜL-Assistenten Grundmodul Märkische Turnerjugend			Iserlohn/ Dröschede	**76**
ab 26. – 27.8.	Ausbildung	ÜL-C Kinderturnen Märkische Turnerjugend			Iserlohn/ Dröschede	**78**
26.8.	Turnen	Trainer-Fortbildung RSG	Tr-C L	**23430020**	N.N.	**91**
30.8.	Vereinsmanagement	Stammtisch Vielfältige Vereinsveranstaltungen		**23916120**	online	**72**
September						
1.9.	Fitness	Core-Workout mit und ohne Geräte	ÜL-C, Tr- C B	**23911080**	Oberwerries	**27**
2.9.	Gesundheitssport	Bewegung und Entspannung für einen gesunden Rücken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23933030**	Plettenberg	**40**
2. – 3.9.	Dance/Fitness	Dance Workout - tanz dich fit!	ÜL-C, Tr- C B	**23913010**	Oberwerries	**59**
4. – 8.9.	Gruppenangebote	Seniorensportwoche		**23925050**	Oberwerries	**63**
7.9.	Webinar	Pilates – mit Beweglichkeit Pilates Übungen besser meistern	ÜL-C, Tr- C B	**23926110**	online	**65**
8. – 10.9.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912210**	Oberwerries	**41**
8. – 10.9.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 2	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914092**	Oberwerries	**50**
9.9.	Gesundheitssport	Stabilität und Gleichgewicht	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23937020**	Dülmen	**41**
11.9.	Gesundheitssport	Der Atem - Mehr Luft für die Lunge	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23922030**	Oberwerries	**41**
12.9.	Vereinsmanagement	Stammtisch Vereinsrecht		**23916130**	online	**72**
13.9.	Webinar	Digitales Training anleiten und durchführen	ÜL-C, Tr- C B	**23926120**	online	**65**
15. – 17.9.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C/Tr-C	ÜL-C, Tr- C B	**23302040**	Oberwerries	**14**
16.9.	Älter werden	Multitasking für Ältere - inkl. Trittsicher	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23935020**	Iserlohn	**61**
16.9.	Gesundheitssport	Von der Schildkröte zum Schwan	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23937030**	Dülmen	**42**

16. – 17.9.	Gesundheitssport	Beweglichkeit erhalten	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23922040**	Oberwerries	**42**
22. – 24.9.	Pilates	DTB-Trainer Pilates Stufe 2	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23914102**	Oberwerries	**47**
22. – 24.9.	Tanz/Kinderturnen	DTB-Kursleiter Kindertanz	ÜL-C, Tr- C B	**23913030**	Oberwerries	**80**
22. – 24.9.	Ausbildung	Trainer-C-Assistentenausbildung		**23400411**	Oberwerries	**88**
23.9.	Gesundheitssport	Faszien-Spezial-Mix: Gebrauchsgegenstände als clevere Alternative	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23932020**	Dortmund	**42**
23.9.	Kinderturnen	Laufen, springen, werfen – Leichtathletik im Kinderturnen	ÜL-C	**23620230**	Oberwerries	**83**
24.9.	Schwimmen	ÜL-Fortbildung und Leistungsschulung Schwimmen	ÜL-C	**23260030**	Ibbenbüren	**94**
24.9.	Fitness	Functional Training – strong is the new sexy	ÜL-C, Tr- C B	**23937040**	Münster	**27**
29.9. – 2.10.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten Grundmodul		**23630021**	Oberwerries	**76**
30.9.	Kinderturnen	In 80 Tagen um die Welt	ÜL-C	**23620240**	Bad Sassendorf	**83**

Oktober

29.9. – 1.10.	Fitness	Flowing AthletiX©	ÜL-C, Tr-C B	**23911090**	Oberwerries	**27**
1.10.	Ausbildung	Schiedsrichter-Ausbildung Korfball		**23540040**	Castrop-Rauxel	**97**
4.10.	Vereinsmanagement	Stammtisch Übungsleiterbezahlung im Turnverein		**23916140**	online	**74**
12. – 15.10.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten Aufbaumodul		**23630041**	Oberwerries	**76**
20.10.	Korbball	Schiedsrichteraus- und -weiterbildung		**23530050**	N.N.	**97**
20. – 22.10.	Ausbildung	Tr-C Fitness und Gesundheit	ÜL-C, Tr-C B	**23301011**	Oberwerries	**19**
ab 21./22.10.	Ausbildung	ÜL-Assistenten Grundmodul Lippische Turnerjugend			NN	**76**
22.10.	Gesundheitssport	Anatomie zum Anfassen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23931020**	Bochum	**42**
23.10.	Vereinsmanagement	Stammtisch Erfolgreiches Sponsoring für Vereine		**23916150**	online	**74**
27. – 29.10.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 3	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914093**	Oberwerries	**51**
27. – 29.10.	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Prävention	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23301021**	Oberwerries	**20**
28. – 29.10.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	ÜL-C, Tr-C B	**23302111**	Paderborn	**14**
28. – 29.10.	Pilates / Yoga	Yoga & Pilates Flow	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23924030**	Oberwerries	**58**
29.10.	Turnen	Kampfrichter Fortbildung B-Lizenz Rhythmische Sportgymnastik		**23430120**	Schwerte	**92**

November

3.11.	Gesundheitssport	SmartAbs© – Bauchmuskeltraining intensiv	ÜL-C, Tr-C B	**23912230**	Oberwerries	**42**
3. – 5.11.	Dance / Fitness	DTB-Kursleiter Fit mit LineDance	ÜL-C, Tr-C B	**23913020**	Oberwerries	**59**
3. – 5.11.	Kinderturnen	Das richtige Spiel zur richtigen Zeit	ÜL-C	**23620040**	Oberwerries	**80**
4.11.	Webinar	Drums Alive©	ÜL-C, Tr-C B	**23926130**	online	**65**
4.11.	Webinar	Yoga Flows	ÜL-C, Tr-C B	**23926140**	online	**65**
4. – 5.11.	Gesundheitssport	Rückenpraxis Pur	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912240**	Oberwerries	**45**
8.11.	Vereinsmanagement	Stammtisch Angebotsentwicklung im Turnverein		**23916160**	online	**74**
10. – 12.11.	Pilates/Yoga	DTB-Trainer Pilates Stufe 3	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23914103**	Oberwerries	**48**
11.11.	Webinar	Fatburnertraining – aber richtig! Teil 1 Theorie	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23926150**	online	**65**
11.11.	Webinar	Fatburnertraining – aber richtig! Teil 2 Praxis	ÜL-C, Tr-C B	**23926160**	online	**65**
11.11.	Turnen	Tr-C Lizenzverlängerung GT w	Tr-C L	**23420110**	Oberwerries	**90**
17. – 19.11.	Yoga	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 2 – Asana Variationen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914062**	Oberwerries	**53**
17. – 19.11.	Kinderturnen	Eltern-Kind-Turnen	ÜL-C, BiKuV	**23620060**	Oberwerries	**80**
18.11.	Turnen	Trainer-Fortbildung RSG	Tr-C L	**23430030**	N.N.	**91**
18. – 19.11.	Schwimmen	ÜL-Fortbildung Schwimmen	ÜL-C	**23260040**	Ibbenbüren	**94**
20. – 23.11.	Bewegt älter werden	Bewegt älter werden im Verein	ÜL-C, Tr-C B	**23210010**	Oberwerries	**62**
21. – 26.11.	Natursport Winter	Tr-C Fit u. Gesund, Natursport Winter	ÜL-C, Tr-C B	**23270001**	Pitztal	**94**
21. – 26.11.	Natursport Winter	Fortbildung 1 ÜL Ski Alpin		**23270030**	Pitztal	**95**
21. – 26.11.	Natursport Winter	Saison Eröffnung 2023/2024		**23270040**	Pitztal	**95**
ab 23.11.	Ausbildung	Anerkennungsmodul Basisqualifizierung		**23640021**	online	**78**
24. – 26.11.	Turnen	Trainer-C Fortbildung fachübergreifend	Tr-C L	**23400511**	Oberwerries	**90**
25.11.	Korbball	Taktik und Technik im Korbballsport		**23530020**	Helpup	**96**
25. – 26.11.	Dance/Fitness	José Martinez Special	ÜL-C, Tr-C B	**23923020**	Oberwerries	**60**
25. – 26.11.	Gesundheitssport	Die vielseitige Pilatesrolle	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	**23922050**	Oberwerries	**43**
26.11.	Turnen	Fortbildung Trampolinturnen	Tr-C L	**23440050**	Oberwerries	**92**

Dezember

1. – 3.12.	Bewegt älter werden	Fit zu zweit	ÜL-C, Tr-C B	**23200020**	Oberwerries	**62**
1. – 3.12.	Yoga	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 4	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23914094**	Oberwerries	**51**
1. – 3.12.	Turnen	Umschreibungslehrgang F-ÜL GT in Tr-C GT	F-ÜL GT, Tr-C GT	**23400711**	Oberwerries	**89**
8. – 10.12.	Älter werden	DTB-Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung Hochaltrige	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23912250**	Oberwerries	**62**
16. – 17.12.	Gesundheitssport	Mit sich im Einklang sein – Gesundheit durch Fitness und Wellness	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	**23922060**	Oberwerries	**43**



DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Gemeinsame Vorteile

für GYMCARD oder DTB-ID Inhabende!

Ehrenamt und Teilnahme am Wettkampfsport zahlen sich aus. Als Besitzer*in einer GYMCARD oder DTB-ID genießen Sie zahlreiche Vorteile.

- Rabatte auf Tickets zu unseren Spitzensportveranstaltungen und dem Feuerwerk der Turnkunst
- Vorteile bei der Buchung von Angeboten unserer DTB-Akademie
- Attraktive Konditionen bei der Anmeldung zum Turnfest 2025 in Leipzig



Attraktive Angebote

Um diese Angebote in Zukunft auszubauen und Mitgliedern in DTB-Vereinen weitere attraktive Angebote machen zu können, planen wir gemeinsam mit unseren Landesturnverbänden die Zusammenführung von GYMCARD und DTB-ID.

Wichtig

Bis dahin können weiterhin beide Personengruppen individuelle Vorteile, die bei entsprechender Buchung eingelöst werden, nutzen.



Hygiene-Hinweise für Bildungsmaßnahmen und die Beherbergung in der Landesturnschule des WTB

Liebe Lehrgangsgäste,

wir freuen uns, Sie zu einer Bildungsmaßnahme des Westfälischen Turnerbundes begrüßen zu dürfen. Wir danken Ihnen, dass Sie durch Ihr verantwortliches Verhalten zu einer weiteren Eindämmung der Verbreitung des Coronavirus beitragen!

Es gelten die Maßnahmen der jeweils gültigen Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen.
Stand bei Drucklegung:

Das 3-G-Prinzip wird empfohlen

Die vollständige Impfung, ein negativer Antigen- oder PCR-Test oder der Immunschutz nach Genesung werden ausdrücklich empfohlen.

Übernachtungen

- Die Übernachtungen in der Landesturnschule erfolgen in der Regel in Zweibettzimmern mit gemeinsamem Bad. Wir beachten die allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln
- Es gilt der Grundsatz: So wenig Kontakt wie nötig und so viel AHA + L wie möglich:

▶**A:** Ein Mindestabstand von 1,5 m (besser 2 m) ist grundsätzlich in Gebäuden einzuhalten, z.B. in den Fluren oder in den Aufenthaltsbereichen.

▶**H:** Beim Niesen oder Husten ist die Nies-Etikette einzuhalten (wie z.B. in die eigene Armbeuge oder in ein Taschentuch, sichere Entsorgung des Taschentuchs). Die Hände sollen nach Möglichkeit vom Gesicht ferngehalten werden. Die Hände sollen regelmäßig mit Wasser und Seife ausreichend lange gewaschen werden. Hand-Desinfektionsmittelspender sind in den Gebäuden fest angebracht.

▶**A:** Ein Mund-Nasen-Schutz (Mindestanforderung OP-Maske) ist auf freiwilliger Basis zu tragen, sobald man ein Gebäude betritt und sich in den öffentlichen Bereichen (Flure, Speisesaal, Umkleide, etc.) aufhält.

▶**+ L:** Die Seminarräume sowie Sporthallen müssen möglichst alle 20 Minuten gut gelüftet werden (Alle Fenster und Türen öffnen).

Sport- und Seminarbetrieb

- An allen Eingängen und auf den Toiletten werden Desinfektionsmittelspender und Einweghandtücher vom WTB bereitgehalten.
- Im Wartebereich im Speisesaal ist der Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten (siehe Markierung). Eine feste Sitzordnung sollte im Speisesaal und in den Seminarräumen eingehalten werden. .
- Die Umkleiden in den Sporthallen/Gymnastikräumen sind geöffnet. Die Duschen in den Sporthallen sind geschlossen.
- Wenn laut Einladungsschreiben benötigt, bitte eine eigene Gymnastikmatte oder ein großes Handtuch mitbringen.
- In Tagungsräumen ist auf eine feste Sitzordnung zu achten.

Wir wünschen viel Spaß und Freude bei der Fortbildung!
Bleiben Sie gesund!

Ihr Team vom Westfälischem Turnerbund

Stand: September 2022

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/regularien-lg-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

1. **Einzugsermächtigung:** Ich ermächtige den Westfälischen Turnerbund e.V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.
2. **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 | D | E | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

BIC | | | | | | | | | | | |

Datum, Unterschrift Kontoinhaber



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

Bänfer
SPORTMANUFAKTUR

ELISABETH SEITZ KOLLEKTION

MAKE YOUR DREAMS COME TRUE.



Bänfer, Qualität und Sicherheit seit 1984. Jetzt erhältlich, die neue Elisabeth Seitz Kollektion bestehend aus Methodik- und Trainingsgeräten. **Verkauf erfolgt über unsere Fachhändler. Gerne nennen wir Ihnen einen Händler in Ihrer Nähe.**

Industriestraße 11, 34537 Bad Wildungen, Germany info@baenfer.de 0049 (0)5621 7878-0 www.baenfer.de