



Qualifizierung 2020

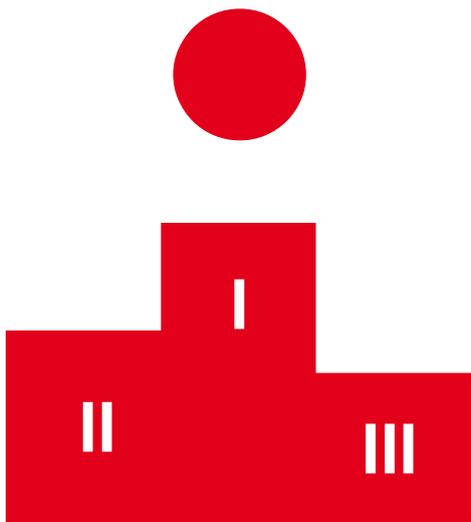
Sonderausgabe der Rheinischen Turnzeitung

Lehrgänge, Termine und Veranstaltungen

Janika Derks und Johannes Kay vom
RSV im SC' 36 Neuss-Grimlinghausen e.V.



Erfolg schafft man gemeinsam.



**Wir fördern die
Gemeinschaft im Rheinland.**

Dafür unterstützen wir Talente im
Spitzen- und Breitensport vor Ort,
in der Region und bundesweit.

#GemeinsamAllemGewachsen.

gemeinsamallemgewachsen.de

Gemeinsam
allem
gewachsen





LIEBE TURNERINNEN, LIEBE TURNER! LIEBE INTERESSIERTE AN AUS- UND FORTBILDUNG!

Auch in diesem Jahr kann der RTB wieder ein Bildungsangebot vorlegen, das in seiner Vielfalt überzeugt und wohl auch die meisten Wünsche erfüllt.

Mein Dank gilt vor allem euch Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Trainerinnen und Trainern, die als wichtigste Stütze unserer Turngemeinschaft regelmäßig ihre Gruppen fördern und betreuen. Viele von euch werden sich wieder in fachbezogenen Lehrgängen oder in breit gefächerten Workshops beim Gymwelt-Kongress fortbilden, der immerhin zum 14. Mal stattfindet. 2020 ist ein Tag der Älteren hinzugekommen – „Go for Gold Agers“ – am 21. März.

Im Bereich Fortbildung wurde 2019 sogar ein besonderer Rekord aufgestellt: Den bundesweit ausgeschriebenen Top-Trainer-Lehrgang (Leistungsturnen weibl.) haben 110 TN in unserer Turnschule miterlebt.

Viele Vereine suchen dringend Übungsleiter/Trainer. Deshalb eine besondere Bitte an euch erfahrene Übungsleiter: Ihr kennt eure Gruppenteilnehmer und könnt abschätzen, wer eventuell für

die Aufgabe als Übungsleiter/Trainer geeignet wäre, und könnt sie motivieren, eine Ausbildung für diese Aufgabe anzugehen. Ihr wisst am besten, dass man viel zurück bekommt und dass es sehr befriedigend ist und viel Freude macht, andere Menschen in Sport und Bewegung zu fördern und als Gruppe zu betreuen. Wir bemühen uns auch weiterhin, die Angebote für Aus- und Fortbildung zu optimieren.

Dank auch den hauptamtlichen „Machern“ des vorliegenden Heftes, namentlich Florian Klug und Marcus Thielmann, die die wesentlichen Arbeiten zum Gelingen des Lehrgangsplans geleistet haben.

Hellmer Wiethoff
Vizepräsident Qualifizierung

Unser Lehrgangsplan im Internet

www.rtb.de

Alle Lehrgänge online buchbar!

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	Seite 03
Informationen und Hinweise zu den Lehrgängen	Seite 05
Mitgliedermeldung	Seite 06 – 07
Ansprechpartner RTB-Geschäftsstelle	Seite 08
Wir bei Euch vor Ort	Seite 56
Jahresübersicht 2020	Seite 64
Auf einen Blick – Alle Lehrgänge chronologisch	Seite 65 – 67
Rheinische Landesturnschule	Seite 68 – 71
Kontaktadressen der Turnverbände und Turngaue	Seite 72
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	Seite 73
Anmeldeformular	Seite 74

AUSBILDUNG

C-Lizenz	C-Lizenz	Seite 10 – 17
	Trainerassistentenausbildung (Gruppenhelfer)	Seite 15 – 17
	Erste Hilfe	Seite 16
B-Lizenz	B-Lizenz Prävention	Seite 18

FORTBILDUNG

Gymwelt	Fitness- und Gesundheitssport allgemein	Seite 20 – 29
	Standardisierte Kursprogramme	Seite 31 – 32
	GroupFitness	Seite 33 – 35
	Functional Training	Seite 36 – 42
	Body&Mind	Seite 43 – 44
	Älter werden	Seite 45 – 47
	Natursport Winter	Seite 48 – 49
Kinder-/Jugendturnen	Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen Kinder- und Jugendturnen Schule und Verein	Seite 52 – 54
	Gerättturnen	Seite 58
	Rhythmische Sportgymnastik	Seite 59
Turnen und Fachsportarten	Rhönradturnen	Seite 60
	Trampolinturnen	Seite 61
	Fachsportarten	Seite 60 – 61
	Turnspiele	Seite 62 – 63

INFORMATIONEN UND HINWEISE ZU DEN LEHRGÄNGEN 2020

Liebe Leserin,
lieber Leser,

um Ihnen ein einfaches und übersichtliches Lesen zu ermöglichen, verzichten wir fortan auf den Gebrauch von geschlechtsspezifischen Unterscheidungen. Es sind selbstverständlich immer beide Geschlechter gemeint.

Anmeldeverfahren

Wir bieten Ihnen zwei Möglichkeiten zur Lehrgangsanmeldung: die Online-Anmeldung über die DTB-Plattform Gymnet und die schriftliche Anmeldung.

Alle Aus- und Fortbildungen finden Sie auf unserer Internetseite (www.rtb.de) in der Rubrik „Qualifizierung“.

Anmeldung – Onlineportal:

Online Anmeldung über die DTB-Plattform Gymnet

Haben Sie sich zur Teilnahme an einem Lehrgang entschlossen, so finden Sie auf unserer Seite www.rtb.de/qualifizierung einen Zugang zum Online-Portal www.events.dtb-gymnet.de. Über die Suche nach der LG-Nr. oder nach Stichwort finden Sie Ihren gewünschten Lehrgang mit allen aktuellen Informationen und der Möglichkeit der Online-Anmeldung. Eine Lehrgangsbestätigung erhalten Sie wenig später per E-Mail.

Sollten Sie noch keinen Zugang für das „Gymnet“ besitzen, so können Sie sich über www.dtb-gymnet.de unter „Neuanmeldung“ oder „Neuanmeldung mit Gymcard“ kostenlos registrieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie wenig später per Mail. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Anmeldung – schriftlich:

Bei schriftlichen Anmeldungen benutzen Sie bitte wie gehabt unser Anmeldeformular im Anhang. Lassen Sie uns dieses bitte per Post oder per Fax zukommen. Zudem bieten wir die Alternative, als An-

meldeformular das beschreibbare PDF-Dokument zu nutzen. Das ausgefüllte Formular kann per E-Mail an lehrgang@rtb.de geschickt werden.

Hinweise

Die im LG-Plan ausgewiesenen Beträge beziehen sich auf die günstigen Gebühren bei Online-Anmeldungen über unser Gymnet-Portal. Bei schriftlichen Anmeldungen wird ein Aufschlag von 5,00 € erhoben. Bei Minderjährigen ist die Anmeldung von einem Erziehungsberechtigten zu unterschreiben.

Jede schriftliche Anmeldung und bestätigte Online-Anmeldung ist verbindlich. Die Lehrgangsplätze werden in der Reihenfolge des Eingangs vergeben. Bei Erreichen der Höchstteilnehmerzahl werden weitere Interessenten in eine Warteliste aufgenommen. Wir informieren Sie, wenn ein Lehrgangsplatz frei ist.

Den Eingang jeder Anmeldung bestätigen wir schriftlich zeitnah nach Eingang der Anmeldung. Mit der Anmeldebestätigung ist Ihr Lehrgangsplatz reserviert. Vor Veranstaltungsbeginn erhalten alle Teilnehmer eine Einladung mit Informationen zum Lehrgang. Gerne geben wir Auskünfte zum Anmeldestand und beantworten Ihre Fragen zu unseren Lehrgängen.

Gymcard (Service Card des DTB)

Gymcard-Inhaber können viele Maßnahmen des Rheinischen Turnerbundes mit einem attraktiven Gymcardpreis buchen. Der Gymcardpreis wird gewährt, wenn bei der Anmeldung die entsprechende Gymcard-Nr. mitgeteilt wird. Alle weiteren Informationen über die Gymcard und deren Beantragung erhalten Sie unter www.gymcard.de oder bei uns in der Geschäftsstelle.

Zulassungsbedingungen

Die Zulassungsbedingungen (Voraussetzungen zur Teilnahme) sind bei der jeweiligen Maßnahme beschrieben.

Eine Teilnahme an Ausbildungsmaßnahmen auf der 1. Lizenzstufe (Modul Grundlagenqualifizierung) ist ab dem Alter von 16 Jahren möglich. Die Zulassungsvoraussetzung für Maßnahmen auf der 2. Lizenzstufe sind mit der Anmeldung vorzulegen (Kopie der notwendigen Lizenz).

Lizenzwegweiser

Die Landschaft der Lizenzwege im organisierten Sport mit seinen vielfältigen C- und B-Lizenzen ist umfangreicher geworden. Um einen besseren Überblick über die Lizenzwege, die unterschiedlichen Lizenzmöglichkeiten und die Modalitäten der Verlängerung von Übungsleiter- und Trainerlizenzen zu bekommen, haben wir einen RTB-Lizenzwegweiser erstellt. Hier sind auch Antworten auf die immer wiederkehrenden Fragen zur Verlängerung „Wo verlängere ich meine Lizenz?“, „Was passiert, wenn meine Lizenz abgelaufen ist?“, „Welche Fortbildungen werden zur Lizenzverlängerung anerkannt?“ zu finden. Der [RTB-Lizenzwegweiser](#) steht auf unserer Internetseite im Bereich Service zum Herunterladen bereit.

Lizenzverlängerung

Die Möglichkeiten der Lizenzverlängerung sind bei jeder Maßnahme beschrieben. Zur Verlängerung Ihrer Lizenz werden Fortbildungsnachweise im Gesamtumfang von 15 LE gefordert. Tageslehrgänge werden in der Regel mit 8 LE anerkannt.

MITGLIEDERMELDUNG & 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 geliebten Leidenschaft für Bewegung sind sie außerdem DAS Aushängeschild des Vereins und ein wichtiger Pluspunkt im örtlichen Wettbewerb mit anderen Sportanbietern.

Für die Unterstützung der zahlreichen Übungsleiter unserer Mitgliedsvereine stellen wir jährlich ein umfassendes Aus- und Fortbildungsprogramm zur Verfügung: Das RTB-Jahresprogramm „Qualifizierung“ (Lehrgangsplan). Mit über 170 Bildungsmaßnahmen möchten wir mithelfen, dass dem Verein kompetente Übungsleiter und Lehrkräfte für ein qualifiziertes Vereinsangebot zur Verfügung stehen. Aber was hat die Mitgliedermeldung deines Vereins damit zu tun?

Die Mitgliedermeldung beeinflusst Vielfalt und Qualität der RTB-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 RTB-Angebote, insbesondere der Aus- und Fortbildungen. Ohne die Zuschüsse wären die Angebote im RTB-Jahresprogramm um ein Vielfaches teurer.

Verbindliche Grundlage für die Mitgliedermeldung ist die „**Bundesweit einheitliche Regelungen zur Zuordnung zu Fachverbänden**“. Diese ist direkt beim RTB oder unter: www.rtb.de/service erhältlich.

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 an erster Stelle im Verein betreiben.

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 RTB als Fachverband betreut. Einen Überblick über alle Sportarten und Bewegungsangebote des RTB erhältst du auf der nächsten Seite.

So erfolgt die 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.

Du entscheidest!

Die Mitgliedermeldung soll unter Einbeziehung der jeweiligen Abteilungsleiter erfolgen. Nimm als Abteilungs- oder Übungsleiter diese Möglichkeit wahr und setze dich dafür ein, dass deine Mitglieder dem Fachverband zugeordnet werden, der deine Bildungsangebote und Wettkämpfe bereitstellt.

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

Du hast damit entscheidenden Einfluss auf das Angebot für und in Deinem Verein. Nutze diesen Einfluss und Sorge an Deiner Stelle für eine korrekte Meldung!



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

Vorteile einer RTB-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 RTB-Jahresprogramm 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 RTB vertritt verschiedene Sportarten turnerischen bzw. gymnastischen Ursprungs, deren Betreuung ganzheitlich in den jeweiligen Ausprägungen als Freizeitsport, Wettkampfsport und Spitzensport erfolgt.

Ebenso vertritt der RTB 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 RTB sämtliche Bewegungsangebote, die einer ganzheitlichen motorischen Grundlagenausbildung von Kindern dienen.

DTB/RTB-SPORTARTENLISTE TURNEN

DAS ALLES GEHÖRT ZUM TURNEN:



KINDER-TURNEN

- Babys In Bewegung
- Eltern-Kind-Turnen
- Kleinkinderturnen
- Kinderturnen

SPORTARTEN

- Gerätturnen
- Gymnastik und Rhythmische Sportgymnastik
- Rhönradturnen
- Trampolinturnen



- Orientierungslauf
- Mehrkämpfe
- Gruppenwettkämpfe
- Faustball
- Aerobic
- Rope Skipping
- Prellball
- Indiacca
- Korbball
- Ringtennis
- Korbball
- Völkerball



FITNESS & GESUNDHEIT IM VEREIN

- 4XF Cross Training
- Aerobic
- Ausdauertraining
- Balance-Training
- Bauch-Beine-Po
- Beckenbodengymnastik
- Bewegungs- und Ernährungsprogramme
- Body and Mind
- Body Workout
- Bodyforming
- Core Training
- Entspannungstraining
- Fatburning
- Fitness aus Fernost
- Flexi Bar®
- Frauengymnastik
- Functional Training
- Fünf Esslinger
- GUT.-Kurse
- Gesund und Entspannt
- Group Fitness
- Gymnastikangebote
- GYMnastik-Mix
- GYMWELT-Angebote im Betriebssport
- Herz-Kreislauf-Training
- Jedermannturnen
- Männer-Fitness
- Muskelaufbau
- Nackenschule
- Osteoporoseprävention
- Paarfitness
- Pilates
- Progressive Muskelent-spannung
- Propriozeptives Training
- Pump

- Qi Gong
- Rückenschule I -training
- Salsa-Aerobic
- Sensomotorisches Training
- Step-Aerobic
- Stressbewältigung
- Stretching
- Sturzprophylaxe
- Tai Chi
- Tai Fit
- Wellness-Angebote
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Zirkeltraining

PROGRAMME MIT MARKENSCHUTZ

- Aroha™
- Drums Alive®
- HOOPin®
- Indian Balance®
- LaGYM
- XCO® Shape

ANGEBOTE MIT QUALITÄTSSIEGELN

- Pluspunkt Gesundheit
- Pluspunkt Gesundheit präventions-geprüft
- Sport pro Fitness

STANDARDISIERTE PROGRAMME

- Fit und Gesund
- Cardio-Aktiv
- Rücken-Aktiv
- Standfest und Stabil
- Walking und mehr
- Fit bis ins hohe Alter
- Rückentraining sanft & effektiv

TANZ & VORFÜHRUNGEN

- Aero Dance
- Dance
- Hip Hop
- Jazz Dance
- Latin Dance
- Musical Dance
- Seniorentanz

NATURSPORT

- Bootcamp
- Laufen
- Nordic Walking
- Parkour/Trakour
- Walking



IHRE ANSPRECHPARTNER

Übergreifende Fragen zur Qualifizierung Beratung zu Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten, Lizenzwerb und Organisatorisches	Marcus Thielmann Telefon 0 22 02/20 03 - 26 E-Mail thielmann@rtb.de
Allgemeine Fragen zu den Lehrgängen Zulassung, Gebühren, freie Lehrgangsplätze, Zimmerreservierung, Organisatorisches, Lizenzen	Isabella Lennefer Telefon 0 22 02/20 03 - 12 E-Mail lehrgang@rtb.de
Gymwelt, DTB-Akademie Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport Pluspunkt Gesundheit.DTB	Florian Klug Telefon 0 22 02/20 03 - 24 E-Mail klug@rtb.de
Rheinische Turnerjugend	Petra Wasser Telefon 0 22 02/20 03 - 29 E-Mail wasser@rtb.de
Wettkampfsport und Fachgebiete	Udo Schade Telefon 0 22 02/20 03 - 30 E-Mail schade@rtb.de
Schule - Verein - Kindergarten	Ilka Popp Telefon 0 22 02/20 03 - 23 E-Mail popp@rtb.de
Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Vereinsberatung	Richard Dohmen Telefon 0 22 02/20 03 - 21 E-Mail dohmen@rtb.de
Rheinische Landesturnschule	Marc Kollbach Telefon 0 22 02/20 03 - 10 E-Mail kollbach@rtb.de
Olympischer Sport	Annelie Gödel Telefon 0 22 02/20 03 - 53 E-Mail goedel@rtb.de
Spitzensportkoordinator NRW	Dieter Koch Telefon 0 22 02/20 03-51 E-Mail koch@rtbwtb.de

Beratungszeiten

Montag - Donnerstag: 10.00 - 15.00 Uhr
Freitag: 10.00 - 14.00 Uhr

Rezeption Landesturnschule

Ansprechpartner: Günter Knispel, Detlef Kneip
Telefon 0 22 02/20 03 - 70

Meldeanschrift

Rheinischer Turnerbund e.V.
Paffrather Straße 133 - 51465 Bergisch Gladbach

Telefon 02202/2003-12
Telefax 02202/2003-90
E-Mail lehrgang@rtb.de
Internet www.rtb.de

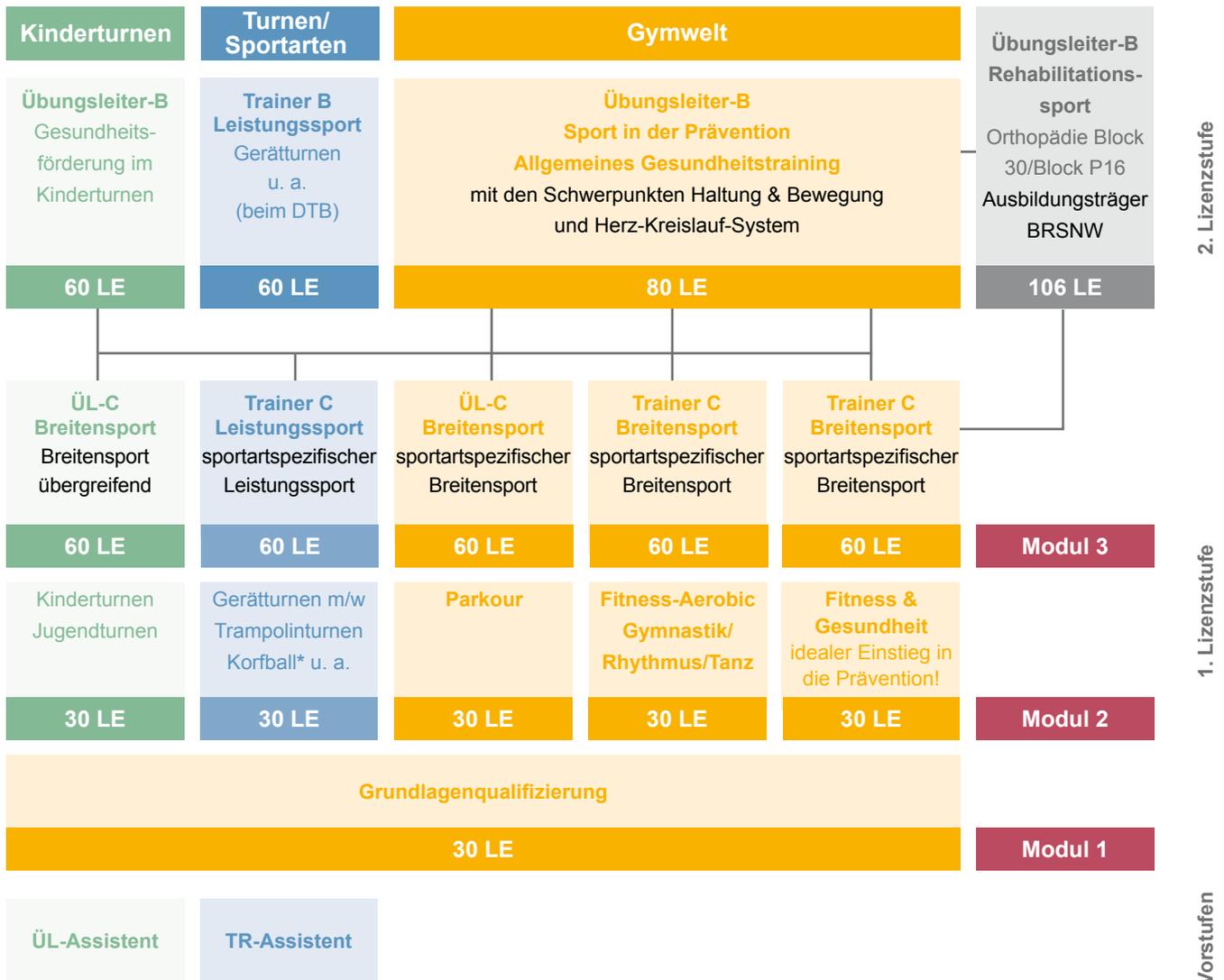
AUSBILDUNG

RTB 
RHEINISCHER TURNERBUND

C-Lizenz, Trainerassistent, Erste Hilfe,
B-Lizenz

RTB-AUSBILDUNGSWEGWEISER

auf Basis der DOSB-Rahmenrichtlinien und der DTB-Ausbildungsordnung



Ziel der Übungsleiter- und Trainerausbildungen ist es, dass die angehenden Übungsleiter und Trainer erfahren und lernen, wie sie zielgruppengerecht und fachlich angemessen Angebote in ihren Vereinen für ihre Gruppen gestalten können.

Die **Ausbildung** auf der 1. Lizenzstufe (Übungsleiter C, Trainer C) ist die Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit im Verein. Sie besteht aus 3 aufeinander aufbauenden Stufen (Modulen) und schließt mit dem Erwerb der C-Lizenz ab. Die gesamte Ausbildung umfasst mindestens 120 Lerneinheiten (LE).

Übungsleiter und Trainer, die bereits im Besitz einer gültigen C-Lizenz sind, können bei Interesse an einer weiteren C-Lizenzausbildung direkt in Modul 2 oder Modul 3 der jeweiligen Ausbildung einsteigen. Dies erfolgt grundsätzlich nach persönlicher Absprache und Prüfung der individuellen Auszubildenden Voraussetzung.

Lizenzausstellung

Die Lizenz auf der 1. Stufe ist die Voraussetzung für den Einstieg in Ausbildungsgänge auf der 2. Lizenzstufe (Übungsleiter B/Trainer B). Die Ausstellung sowie die Verlängerung der RTB-

Lizenzen erfolgt ausschließlich über die RTB-Geschäftsstelle. Jeder Teilnehmer muss den Besuch einer Erste Hilfe Ausbildung nachweisen. Die Bescheinigung der 1. Hilfe Ausbildung muss spätestens bei der Lizenzausstellung vorliegen. Der Nachweis darf nicht älter als 2 Jahre sein. Ausführliche Informationen erhalten Sie in unserem Lizenzwegweiser.

Die erworbenen Lizenzen haben eine Gültigkeit von 4 Jahren und werden durch den Besuch einer entsprechenden Fortbildung (mind. 15 LE) um jeweils 4 weitere Jahre verlängert.

AUSBILDUNG – AUF EINEN BLICK

Ausbildungsgänge 2020 – C-Lizenz

Termin(e)		LG-Nr.	Seite
24.01. – 26.01.2020	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung 1. Folge		
15.02. – 16.02.2020	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung 2. Folge	34011-01	12
21.05. – 24.05.2020	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung kompakt	34011-02	12
21.08. – 23.08.2020	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung 1. Folge		
29.08. – 30.08.2020	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung 2. Folge	34011-03	12
Übungsleiter C Breitensport – Kinderturnen			
28.02. – 01.03.2020	Modul 2 – 1. Folge		
27.03. – 29.03.2020	Modul 2 – 2. Folge	34011-13	15
24.04. – 26.04.2020	Modul 3 – 1. Folge		
15.05. – 17.05.2020	Modul 3 – 2. Folge	34011-14	15
12.06. – 14.06.2020	Modul 3 – 3. Folge		
Trainer C Breitensport – Erwachsene / Fitness / Gesundheit			
04.09. – 06.09.2020	Modul 2 – 1. Folge		
18.09. – 20.09.2020	Modul 2 – 2. Folge	34011-04	12
30.10. – 01.11.2020	Modul 3 – 1. Folge		
13.11. – 15.11.2020	Modul 3 – 2. Folge	34011-05	13
27.11. – 29.11.2020	Modul 3 – 3. Folge		
Trainer C Leistungssport Gerätturnen			
04.09. – 06.09.2020	Modul 2 – 1. Folge		
11.09. – 13.09.2020	Modul 2 – 2. Folge	34011-11	14
30.10. – 01.11.2020	Modul 3 – 1. Folge		
06.11. – 08.11.2020	Modul 3 – 2. Folge	34011-12	14
20.11. – 22.11.2020	Modul 3 – 3. Folge		
Trainer C Breitensport Korbball			
29.05. – 01.06.2020	Modul 2 – 1. Folge		
19.06. – 21.06.2020	Modul 2 – 2. Folge	34011-10	14
04.09. – 06.09.2020	Modul 3 – 1. Folge		
11.10. – 13.10.2020	Modul 3 – 2. Folge	19281011	15
08.11. – 10.11.2020	Modul 3 – 3. Folge		
Trainerassistenten-/Gruppenhelfer-Ausbildung			
14.04. – 18.04.2020	Modul 2 – 1. Folge	34011-21	17
07.08. – 10.08.2020	SH I	34011-22	17
29.05. – 01.06.2020	SH II	34011-23	17
22.10. – 25.10.2020	SH II	34011-24	17
Trainer C Breitensport Parkour			
22.08. – 23.08.2020	Modul 2 – 1. Folge		
29.08. – 30.08.2020	Modul 2 – 2. Folge	34011-15	15
Trainer C Leistungssport Rhönrad			
14.08. – 16.08.2020	Modul 2 – 1. Folge		
28.08. – 30.08.2020	Modul 2 – 2. Folge		
18.09. – 20.09.2020	Modul 3 – 1. Folge	34011-20	16
13.11. – 15.11.2020	Modul 3 – 2. Folge		
27.11. – 29.11.2020	Modul 3 – 3. Folge		

Termin(e)		LG-Nr.	Seite
Trainer C Leistungssport Trampolin			
24.01. – 26.01.2020	Modul 2 – 1. Folge	34011-06	13
31.01. – 02.02.2020	Modul 2 – 2. Folge		
20.03. – 22.03.2020	Modul 3 – 1. Folge	34011-07	13
17.04. – 19.04.2020	Modul 3 – 2. Folge		
15.05. – 17.05.2020	Modul 3 – 3. Folge		
Erste Hilfe			
29.02.2020	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-16	16
09.05.2020	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-17	16
19.09.2020	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-18	16
05.12.2020	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-19	16
Weitere Ausbildungen dezentral bei den Turngauen/Turnverbänden nachfragen			

GRUNDLAGENQUALIFIZIERUNG

Modul 1 – Grundlagenqualifizierung Übungsleiter C, Trainer C

Das Modul 1 ist die Grundlage der C-Lizenzausbildung in allen Fachgebieten, sowohl für die Übungsleiter- als auch für die Trainerausbildungen. Jeder Ausbildungsgang beginnt mit dem Besuch der Grundlagenqualifizierung.

- **Durchblick:** Lizenzen, Anbieter, Planung der eigenen Karriere als Übungsleiter
- **Mit Menschen umgehen:** das Leiten von Gruppen
- **Gewusst wie:** Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport
- **Mit System:** der Aufbau von Sportstunden
- **Gesund und Fit:** Einstieg in gesundheitsfördernde Vereinsangebote
- **Menschen in Bewegung:** wie Bewegung funktioniert
- **Gut organisiert:** die Strukturen des deutschen Sports

Voraussetzung

Mindestens 16 Jahre alt, eigene Erfahrungen im gewählten Ausbildungsprofil

Umfang	30 LE
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Referententeam	Pascal Eidmann, Oliver Nesges, Theresa Mürker

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
 	130,00 €	260,00 €

Wir bieten folgende 3 Maßnahmen an:

C-Lizenz Lehrgangsnummer 34011-01

Termin(e)

- 1. Folge**
Fr, 24.01. (19:00 Uhr) –
So, 26.01. (13:00 Uhr)
- 2. Folge**
Sa, 15.02. (09:30 Uhr) –
So, 16.02. (13:00 Uhr)

C-Lizenz Lehrgangsnummer 34011-02

Termin(e)

- Do, 21.05. (13:00 Uhr) –
So, 24.05. (13:00 Uhr)

C-Lizenz Lehrgangsnummer 34011-03

Termin(e)

- 1. Folge**
Fr, 21.08. (19:00 Uhr) –
So, 23.08. (13:00 Uhr)
- 2. Folge**
Sa, 29.08. (09:30 Uhr) –
So, 30.08. (13:00 Uhr)

TRAINER C FITNESS / GESUNDHEIT

Basierend auf einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis wird ein Überblick über die Möglichkeiten gesundheitsorientierter Aktivitäten und Angebote geboten.

Unter anderem werden folgende Inhalte behandelt:

- Aufgaben und Funktionsbereiche im Fitness- und Gesundheitssport
- Modelle zur Gesundheitsförderung durch Sport
- biologische, medizinische und physiologische Grundlagen
- didaktisch-methodische Prinzipien

C-Lizenz Lehrgangsnummer 34011-04

Modul 2 – Breitensport Erwachsene

Voraussetzungen

- abgeschl. Grundlagenqualifizierung (Modul1) oder Nachweis einer anderen abgeschlossenen C-Lizenzausbildung
- eigene Erfahrungen im gesundheits- oder fitnessorientierten Breitensport

Termin(e)

- 1. Folge**
Fr, 04.09. (19:00 Uhr) –
So, 06.09. (13:00 Uhr)
- 2. Folge**
Fr, 18.09. (19:00 Uhr) –
So, 20.09. (13:00 Uhr)

Umfang	30 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referententeam	Theresa Munker, Pascal Eidmann,	
Gebühren		
	inkl.	regulär
	Gymcard	
	170,00 €	340,00 €

C-Lizenz
Lehrgangsnummer 34011-05

Modul 3 – Fitness und Gesundheit für Erwachsene

Inhalte

In dieser Spezialisierung zum Trainer C Fitness/Gesundheit lernen die Teilnehmer ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Verein eigenverantwortlich und selbständig vorbereiten, durchführen und auswerten zu können.

Voraussetzungen

Abschluss der Grundlagenqualifizierung und des Moduls 2

Termin(e)

1. Folge
Fr, 30.10. (19:00 Uhr) –
So, 01.11. (13:00 Uhr)
2. Folge
Fr, 13.11. (19:00 Uhr) –
So, 15.11. (13:00 Uhr)
3. Folge
Fr, 27.11. (19:00 Uhr) –
So, 29.11. (13:00 Uhr)

Umfang	60 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referententeam	Pascal Eidmann, Theresa Munker	
Gebühren		
	inkl.	regulär
	Gymcard	
	270,00 €	540,00 €

TRAINER C TRAMPOLINTURNEN

Spektakuläre Sprünge und artistische Höchstleistungen sind im Trampolinturnen an der Tagesordnung. Es gibt verschiedene Disziplinen auf dem Großtrampolin – Einzel, Mannschaft und Synchron und auch das Mini- und Doppelminitrampolin gehören zum Trampolinturnen.

Die „fliegenden Menschen“ begeistern ihr Publikum. Kurzweilige und übersichtliche Wettkämpfe, sowie diverse Schauturnen tragen zur Beliebtheit der Sportart bei. Viele Kinder finden auch in Freizeitparks und Badeanstalten auf Trampolinanlagen einen ersten Kontakt zu unserem Sport und möchten dieses dann anschließend unter fachlicher Anleitung weiterführen.

C-Lizenz
Lehrgangsnummer 34011-06

Modul 2 – Trampolinturnen

Inhalte

Die Trainertätigkeit umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Trampolinturnen.

- Wettkampfwesen-Wettkampfstruktur im RTB und DTB
- Wertungsvorschriften
- Struktur und Anforderungsprofile des Trampolinturnens
- Trainingsprinzipien und –methoden
- Grundelemente des Trampolinturnens
- Einsatzfelder des Trampolins

Für den Abschluss der Ausbildung und den Lizenzerwerb ist die Vorlage einer Erste-Hilfe Ausbildung erforderlich.

Voraussetzungen

- abgeschlossene Basisqualifizierung (Modul 1) oder Nachweis einer anderen abgeschlossenen C-Lizenzausbildung
- eigene Erfahrung im Trampolinturnen

Termin(e)

1. Folge
Fr, 24.01. (19:00 Uhr) –
So, 26.01. (13:00 Uhr)

2. Folge

- Fr, 31.01. (19:00 Uhr) –
So, 02.02. (13:00 Uhr)

Umfang	40 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referententeam	Lehrteam Trampolinturnen	
Gebühren		
	inkl.	regulär
	Gymcard	
	170,00 €	340,00 €

C-Lizenz
Lehrgangsnummer 34011-07

Modul 3 – Trampolinturnen

Inhalte

- Erweiterung der Grundkenntnisse
- Hinführung zur Trainertätigkeit im Trampolinsport
- Lernerfolgskontrollen mit Abschluss zum Lizenzerwerb

Für den Abschluss der Ausbildung und den Lizenzerwerb ist die Vorlage einer Erste-Hilfe Ausbildung erforderlich.

Voraussetzungen

abgeschlossene Basisqualifizierung (Modul 1) und Modul 2 Trampolinturnen

Termin(e)

1. Folge
Fr, 20.03. (19:00 Uhr) –
So, 22.03. (13:00 Uhr)
2. Folge
Fr, 17.04. (19:00 Uhr) –
So, 19.04. (13:00 Uhr)
3. Folge
Fr, 15.05. (19:00 Uhr) –
So, 17.05. (13:00 Uhr)

Umfang	60 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referententeam	Lehrteam Trampolinturnen	
Gebühren		
	inkl.	regulär
	Gymcard	
	270,00 €	540,00 €

**TRAINER C
KORFBALL**

Korfball ist ein um die Jahrhundertwende in den Niederlanden entwickeltes Ballspiel. Die Spielidee: Mädchen und Jungen spielen gemeinsam in einer Mannschaft. Faires Zusammenspiel und Gleichberechtigung von Mann und Frau sind die wichtigsten Grundsätze des Korfball-Spiels.

Es eignet sich als Ballspiel für Verein, Schule und Freizeit, sowohl in der Halle als auch im Freien. Internationale Turniere werden vom Freizeit- bis zum Leistungssport ausgetragen.

C-Lizenz**Lehrgangsnummer 34011-10****Modul 2/3 – Korfball**

Korfball ist die Antwort auf die in Pädagogenkreisen allseits bekannte Problemsituation, Mädchen und Jungen – möglichst noch im pubertären Alter – gemeinsames Sporttreiben zu ermöglichen.

Bis zum heutigen Zeitpunkt ist Korfball eine der populärsten Ballsportarten in den Niederlanden und wird dort landesweit in zahlreichen Ligen betrieben. Auch in Deutschland ist Korfball v.a. regional im Rheinland und im Ruhrgebiet etabliert. Im Trainer-C-Lehrgang Korfball werden die Teilnehmer folgende Inhalte behandeln:

Basisinhalte

- Durchblick: Lizenzen, Anbieter, Planung der eigenen Karriere als Übungsleiter
- Mit Menschen umgehen: das Leiten von Gruppen
- Gewußt wie: Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport
- Mit System: der Aufbau von Sportstunden
- Gesund und Fit: Einstieg in gesundheitsfördernde Vereinsangebote
- Menschen in Bewegung: wie Bewegung funktioniert
- Gut organisiert: die Strukturen des deutschen Sports
- Trainingslehre

Spezielle Inhalte Korfball

- Regelverständnis
- Werfen
- Assist

- Freiräume kreieren
- Rebound
- Angriffsorganisationsformen
- Verteidigung
- Prüfung/ Lehrprobe

Zielgruppe

Interessenten, Vereinsmitarbeiter/innen, Gruppenhelfer/innen, die im Bereich Korfball tätig sind oder werden und eine entsprechende Ausbildung absolvieren möchten

Voraussetzungen

Teilnahme am Basis- bzw. Grundlagenmodul der C-Lizenzausbildung (Modul 1). Für den Lizenzerwerb ist zusätzlich der Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung erforderlich.

Termin(e)**1. Folge**

Fr, 29.05. (19:00 Uhr) –
Mo, 01.06. (16:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 19.06. (19:00 Uhr) –
So, 21.06. (13:00 Uhr)

Zusätzlich wird es ein weiteres Wochenende geben. Dieses wird voraussichtlich in den Niederlanden stattfinden. Interessierte Teilnehmer oder Vereine können sich bei Fragen gerne an die RTB Geschäftsstelle wenden. Die Teilnahme an allen drei Wochenenden ist verpflichtend.

Umfang 90 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Lehrteam RTB

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		440,00 €	880,00 €

**TRAINER C
GERÄTTURNEN**

Die Tätigkeit des Trainer C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Gerätturnen. Unter anderem werden folgende Inhalte behandelt:

- Wettkampfwesen-Wettkampfstruktur im RTB und DTB
- Wertungsvorschriften
- Struktur und Anforderungsprofile des Gerätturnens

- Trainingsprinzipien und –methoden
- Grundelemente des Gerätturnens

C-Lizenz**Lehrgangsnummer 34011-11****Modul 2 – Gerätturnen****Inhalte**

Erarbeitung der Grundlagen des Trainings im breiten- und leistungsorientierten Gerätturnens und der Hinführung zur Trainertätigkeit.

Voraussetzungen

- abgeschl. Grundlagenqualifizierung (Modul1) oder Nachweis einer anderen abgeschlossenen C-Lizenzausbildung
- eigene Erfahrungen im Gerätturnen

Termin(e)**1. Folge**

Fr, 04.09. (19:00 Uhr) –
So, 06.09. (13:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 11.09. (19:00 Uhr) –
So, 13.09. (13:00 Uhr)

Umfang 40 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

RTB Lehrteam Gerätturnen

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		170,00 €	340,00 €

C-Lizenz**Lehrgangsnummer 34011-12****Modul 3 – Gerätturnen****Inhalte**

- Erweiterung der Grundkenntnisse
- Hinführung zur Trainertätigkeit an allen Geräten
- Lernerfolgskontrollen mit Abschluss zum Lizenzerwerb

Voraussetzungen

abgeschl. Grundlagenqualifizierung und Modul 2 – Trainer C Gerätturnen

Termin(e)**1. Folge**

Fr, 30.10. (19:00 Uhr) –
So, 01.11. (13:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 06.11. (19:00 Uhr) –
So, 08.11. (13:00 Uhr)

3. Folge

Fr, 20.11. (19:00 Uhr) –

So, 22.11. (13:00 Uhr)

Umfang 60 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

RTB Lehrteam Gerätturnen

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		270,00 €	540,00 €

ÜBUNGSLEITER C KINDER

Das Kinderturnen bietet ein vielfältiges Bewegungsangebot, das die körperliche, geistige, seelische und soziale Entwicklung der Kinder fördert. Diese Vielfalt spiegelt sich auch im Ausbildungsprogramm wider.

Unter anderem werden folgende**Inhalte behandelt:**

- Sport- und Entwicklungspsychologie
- Sportpädagogik und -didaktik
- Großgeräte/ Bewegungslandschaften
- Aktionsformen im Kinderturnen
- Abenteuerturnen
- Psychomotorische Grundlagen
- u. a. m.

Für den Abschluss der Ausbildung und den Lizenzerwerb ist die Vorlage einer Erste-Hilfe Ausbildung erforderlich

C-Lizenz**Lehrgangsnummer 34011-13****Modul 2 –
Kinder/ Jugendliche****Inhalte**

- Grundlagen der Arbeit im Verein mit der Zielgruppe Kinder und Jugendliche

Voraussetzungen

abgeschlossene Grundlagenqualifizierung (Modul 1) oder Abschluss einer anderen abgeschlossenen C-Lizenzausbildung

Termin(e)**1. Folge**

Fr, 28.02. (19:00 Uhr) –

So, 01.03. (13:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 27.03. (19:00 Uhr) –

So, 29.03. (13:00 Uhr)

Umfang 40 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

RTJ Lehrteam

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		130,00 €	260,00 €

C-Lizenz**Lehrgangsnummer 34011-14****Modul 3 – Kinderturnen****Inhalte**

- Umsetzung der erworbenen Kenntnisse aus Modul 2
- spezifische Aspekte des Kinderturnens mit seinen vielfältigen Angebotsmöglichkeiten
- Lernerfolgskontrollen mit Abschluss zum Lizenzerwerb

Voraussetzungen

Abschluss der Grundlagenqualifizierung und des Moduls 2

Termin(e)**1. Folge**

Fr, 24.04. (19:00 Uhr) –

So, 26.04. (13:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 15.05. (19:00 Uhr) –

So, 17.05. (13:00 Uhr)

3. Folge

Fr, 12.06. (19:00 Uhr) –

So, 14.06. (13:00 Uhr)

Umfang 60 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referent**

RTJ Lehrteam

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		190,00 €	380,00 €

**TRAINER C
BREITENSPORT PARKOUR**

In den Angeboten von Turn- und Sportvereinen oder Schulen ist Parkour längst angekommen. Gemeinsam mit dem Westfälischen Turnerbund bietet der RTB erstmalig eine Trainer C-Ausbildung an. Das Modul 3 wird in dieser gemeinsamen Ausbildung beim WTB stattfinden.

Für den Abschluss der Ausbildung und den Lizenzerwerb ist die Vorlage einer Erste-Hilfe Ausbildung erforderlich.

C-Lizenz**Lehrgangsnummer 34011-15****Modul 2 – Parkour
„Basischein Parkour“**

Um der Vielfalt und Komplexität von Parkour gerecht werden zu können, bietet das Basismodul an zwei Wochenenden einen umfassenden Einstieg in den Sport sowie Lösungsansätze und Ideen für die eigene Arbeit.

Inhalte

Basisbewegungen, Bewegungskombinationen (Flow), Sicherheit, methodische Vorgehensweisen, Outdoor oder Turnhalle (Transfer, Unterschiede, Gefahren), Hintergründe zu Parkour (Entwicklung, Philosophie, Rahmenbedingungen)

Voraussetzungen

Abgeschlossene Grundlagenqualifizierung (Modul 1)

Termin(e)**1. Folge**

Sa, 22.08. (10:00 Uhr) –

So, 23.08. (15:00 Uhr)

2. Folge

Sa, 29.08. (10:00 Uhr) –

So, 30.08. (15:00 Uhr)

Umfang 30 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Sebastian Gies u. a.

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		150,00 €	300,00 €

C-Lizenz**Lehrgangsnummer 19 28 10 11****Modul 3 – Parkour**

Das Aufbaumodul bietet eine Vertiefung der Inhalte aus dem Basismodul auf der Grundlage der acht Bewegungsbereiche Balancieren, Springen und Landen, Präzis und Strides, Roulade (Parkourrolle), Vaults, Hangeln / Schwingen / Klettern, Walls und Freerunning. Dabei liegt ein

Schwerpunkt auf der Methodik zur Vermittlung der entsprechenden Techniken. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Moduls ist der Transfer von Bewegungen und Techniken von der Halle nach draußen und umgekehrt.

Alle Inhalte werden immer auch mit Blick auf Sicherheit, ÜL- und Teilnehmerverhalten sowie auf die zugrundeliegende Philosophie reflektiert.

Voraussetzungen

abgeschlossene Module 1 und 2.

Termin(e)

1. Folge

Fr, 25.09. (18:00 Uhr) –
So, 27.09. (15:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 02.10. (18:00 Uhr) –
So, 04.10. (15:00 Uhr)

3. Folge

Fr, 30.10. (18:00 Uhr) –
So, 01.11. (15:00 Uhr)

Ort Landesturnschule Oberwerries

Gebühren (ohne)

Gymcard	regulär
230,00 €	460,00 €

Ansprechpartner beim WTB

Dirk Henning

E-Mail: henning@wtb.de

Tel.: 02388/3000-34

ERSTE HILFE

Erste Hilfe

Seit dem 01.04.2015 umfasst die Erste Hilfe Ausbildung 9 LE statt bisher 16 LE, sowie die Erste Hilfe Fortbildung 9 LE statt 8 LE. Für die Erteilung der ÜL- und Trainerlizenz ist eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) erforderlich. Die Bescheinigung kann auch zum Erwerb von Führerscheinen genutzt werden und entspricht der Grundausbildung für betriebliche Ersthelfer gem. DGUV V1.

Thema / Inhalte

- Grundsätzliche Verhaltensweisen, Verpflichtung zur Hilfeleistung
- Wunden, starke Blutungen
- Sportverletzungen richtig erkennen und versorgen
- Bewusstseinsstörungen/Bewusstlosigkeit

- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Frühdefibrillation, AED-Geräte
- Krampfanfall, Schlaganfall, Herzinfarkt
- Störung der Atmung (Asthma, Verschlucken)
- Schockbekämpfung
- Hitzeschäden/Kälteschäden/Stromunfälle

Weitere Inhalte abhängig vom Teilnehmerkreis.

Umfang 9 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Martina Henn

Gebühren

(inkl. Erste Hilfe-Praxisratgeber)

 20,00 €

Lehrgangsnummer 34011-16

Termin

29.02. (09:30 -17:30 Uhr)

Lehrgangsnummer 34011-17

Termin

09.05. (09:30 -17:30 Uhr)

Lehrgangsnummer 34011-18

Termin

19.09. (09:30 -17:30 Uhr)

Lehrgangsnummer 34011-19

Termin

05.12. (09:30 -17:30 Uhr)

TRAINER C RHÖNRADTURNEN

C-Lizenz

Lehrgangsnummer 34011-20

Modul 2 – Rhönradturnen

Die Trainertätigkeit umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Rhönradturnen.

Für den Abschluss der Ausbildung und den Lizenzerwerb ist die Vorlage einer Erste-Hilfe Ausbildung erforderlich.

Voraussetzungen:

- abgeschlossene Basisqualifizierung (Modul 1) oder Nachweis einer anderen abgeschlossenen C-Lizenzausbildung
- eigene Erfahrung im Rhönradturnen

Termin(e)

1. Folge

Fr, 14.08. (19:00 Uhr) –
So, 16.08. (13:00 Uhr)

2. Folge

Sa, 29.08. (09:00 Uhr) –
So, 30.08. (18:00 Uhr)

Modul 3 – Rhönradturnen

Termin(e)

1. Folge

Sa, 19.09. (09:00 Uhr) –
So, 20.09. (18:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 13.11. (19:00 Uhr) –
So, 15.11. (13:00 Uhr)

3. Folge

Fr, 27.11. (19:00 Uhr) –
So, 29.11. (13:00 Uhr)

Umfang 90 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach/
Halle Bayer 04 Leverkusen

Referententeam

Lehrteam Rhönradturnen

Gebühren

inkl. 	Gymcard	regulär
	440,00 €	880,00 €

TRAINERASSISTENT

Die Assistentenausbildung ermöglicht jungen Menschen den Einstieg in die qualifizierte Mitarbeit und stellt somit einen ersten Schritt zur Übernahme verantwortungsvoller Aufgaben im Verein dar. Der Assistent unterstützt den verantwortlichen Trainer oder Übungsleiter bei der Durchführung der Trainings- bzw. Übungsstunden, leitet die Gruppe aber noch nicht eigenverantwortlich.

Neben den theoretischen und praktischen Inhalten lernt der Assistent Verantwortung zu übernehmen, Bezugsperson und Ansprechpartner für andere Kinder und Jugendliche zu sein, Konflikte zu lösen aber auch Arbeit in Gremien deines Sportvereins oder Betreuer bei einer Freizeit sein. Für den Verein bieten sich durch die angebotenen Assistentenausbildungen verschiedene Vorteile, u. a. Nachwuchs im Trainings- und Übungsbetrieb, Qualitätssteigerung durch Entlastung des Trainers- oder

Übungsleiters, Bindung von aktiven jugendlichen Sportlern an den Verein, Imagegewinn.

Grundlagenmodul / SH I

Inhalte

- Helfen und Sichern
- Methodische Übungsreihen
- Vermeiden von Sportunfällen
- Aufbau einer Übungsstunde
- Geländespiele/Vertrauensspiele
- Was darf ein Trainerassistent? (Rechte und Pflichten)
- Planung von Veranstaltungen
- Kleine Spiele
- Einführung in die Vereins- und Verbandsstruktur
- Verhalten vor der Gruppe

Aufbaumodul / SH II

Inhalte

- Aufbau einer Übungsstunde
- Planung und Auswertung von Übungsstunden
- Sportartspezifische Grundlagen
- Pädagogik – „Das Training, der Umgang mit Kindern“
- Verhalten vor der Gruppe

Tätigkeitsbereiche und Einsatzmöglichkeiten:

- Unterstützung des Übungsleiters
- Vorbereitung und Durchführung von Abschnitten der Sport-/Übungsstunde
- Unterstützung bei Wettkämpfen und Meisterschaften
- Mitarbeit bei vereinsinternen Veranstaltungen
- Mitgestaltung außersportlicher Vereins- und Freizeitangebote

Voraussetzungen

Teilnehmer aus Trainerassistentenausbildung Basismodul/GH I oder SH- Ausbildung mit Zusatzmodul für Sporthelfer.

Trainerassistenten Ausbildung

Lehrgangsnummer 34011-21

Grundlagenmodul / SH I

Termin(e)

Di, 14.04. (09:30 Uhr) –
Sa, 18.04. (20:00 Uhr)

Umfang 30 LE

Ort N.N.

Referententeam

RTB-Lehrteam

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		150,00 €	300,00 €

Lehrgangsnummer 34011-22

Grundlagenmodul / SH I

Termin(e)

Fr, 07.08. (15:00 Uhr) –
Mo, 10.08. (15:00 Uhr)

Umfang 30 LE

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		125,00 €	250,00 €

Lehrgangsnummer 34011-23

Aufbaumodul / SH II

Termin(e)

Fr, 29.05. (15:00 Uhr) –
Mo, 01.06. (15:00 Uhr)

Umfang 30 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

RTB-Lehrteam

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		125,00 €	250,00 €

Lehrgangsnummer 34011-24

Aufbaumodul / SH II

Termin(e)

Fr, 22.10. (15:00 Uhr) –
Mo, 25.10. (15:00 Uhr)

Umfang 30 LE

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		125,00 €	250,00 €



Das Ü-Magazin
für Übungsleiterinnen
und Übungsleiter

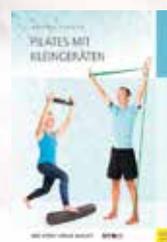
in Zusammenarbeit mit:
DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Schicken Sie eine Mail an
vertrieb@m-m-sports.com
und fordern Sie ihr kostenloses Probeheft an.

Weitere Bücher finden Sie in unserem Shop auf www.dersportverlag.de



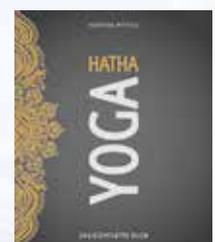
978-3-8403-7640-5
20,00 €



978-3-8403-7650-4
20,00 €



978-3-8403-7604-7
26,95 €



978-3-8403-7530-9
29,95 €

AUSBILDUNG – AUF EINEN BLICK

Ausbildungsgänge 2020 – 2. Lizenzstufe

Termin(e)	Übungsleiter B-Lizenz Prävention, Erwachsene	LG-Nr.	Seite
30.04. – 03.05.2020	1. Folge	34011-08	18
21.05. – 24.05.2020	2. Folge		

ÜBUNGSLEITER B SPORT IN DER PRÄVENTION

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

Im Rahmen eines gemeinsam getragenen zeitgemäßen Verständnisses von Gesundheitsförderung durch Bewegung haben der Deutsche Turner-Bund, der Westfälische- und Rheinische Turnerbund und der Landessportbund NRW, in Abstimmung mit dem DOSB, gemeinsam diese neue Präventionsausbildung entwickelt.

Im Unterschied zu bestehenden Präventionsprofilen wurde diese Ausbildung ganzheitlicher und verstärkt an den Kernzielen des Gesundheitssports ausgerichtet. Diese Ausbildung qualifiziert die Übungsleiter/innen 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/innen bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung begleiten zu können und diese bei der individuellen Ressourcenentwicklung unter Alltagsbezug zu unterstützen.

Ein deutlicher Mehrwert dieser Ausbildung ist es, dass die Teilnehmer/innen künftig nach Abschluss der Ausbildung befähigt und berechtigt sind, Präventionsangebote sowohl im Bereich Haltung und Bewegung als auch im Bereich Herz-Kreislauf-Training anbieten und dafür die entsprechenden Qualitätssiegel PLUS-PUNKT GESUNDHEIT.DTB und SPORT PRO GESUNDHEIT beantragen zu können. In den Bereichen Allgemeine Kräftigung und Allgemeine Ausdauerförderung werden die ÜL im Rahmen der Ausbildung in ausgearbeitete und anerkannte Kurskonzepte eingewiesen.

Inhalte

- Informationen zum Gesundheitsverständnis des DTB und des Landessportbundes NRW
- Maßnahmen zur Stärkung der physischen Ressourcen im Gesundheitssport: Ausdauerfähigkeit, Dehnfähigkeit, Kraftfähigkeit, Entspannungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit
- Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport: Handlungs- und Effektwissen zu Gesundheit, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept, soziale Ressourcen, Stimmungsmanagement
- Didaktik/ Methodik im Gesundheitssport, Anleitung von funktionellen Übungen, Reflexionsphasen, Belastungsdosierung über das objektive/ subjektive Belastungsempfinden
- Erarbeitung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen
- Informationen zur Beantragung und Umsetzung des Qualitätssiegels PLUS-PUNKT GESUNDHEIT.DTB bzw. SPORT PRO GESUNDHEIT mit Einweisung in standardisierte Kursprogramme

Hinweise

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten die Teilnehmer die ÜL B-Lizenz Sport in der Prävention – Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten „Haltungs- und Bewegungssystem“ und „Herz-Kreislauf-System“. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer

spezifischen Fortbildung im Umfang von 15 Lerneinheiten um jeweils 4 Jahre verlängert.

Voraussetzung

ÜL C / Trainer C oder adäquate berufliche Qualifikation, einjährige Übungsleitertätigkeit im Verein

Lizenzverlängerung

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

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Iris Müller, Oliver Nesges

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
 		490,00 €	980,00 €

ÜL B Sport in der Prävention
Lehrgangsnummer 34011-08

Termin(e)

1. Folge
Do, 30.04. (09:30 Uhr)
So, 03.05. (16:00 Uhr)
2. Folge
Do, 21.05. (09:30 Uhr)
So, 24.05. (16:00 Uhr)

Hinweis

Weitere Infos bei: Tel 02202 – 2003 12

Fortbildung

GYMWELT

**Fitness-/ Gesundheitssport allgemein, standardisierte
Kursprogramme/ Krankenkassenanerkennung, GroupFitness,
Functional Training, Body&Mind, Älter werden**

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT ALLGEMEIN

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-01

Aerobic und jetzt? Was man alles aus Aerobicsschritten machen kann

Du brauchst neue Ideen für deine Stunden? Willst mal ein Special mit einem Thema machen? Suchst neue Anregungen? Brauchst Methoden, um Dance Schritte aufzubauen? Dann bist du hier genau richtig!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 02.02. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Sabrina Häbig

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 02.12.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-50

DTB-Kursleiter/-in Entspannungstechniken

DTB-Akademie

Diese Ausbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie man sie vermittelt. Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers erlebbar gemacht.

Im Vordergrund stehen nachstehende Aspekte:

- Was ist Entspannung?
- Wirkung von Entspannungstechniken (Körper, Geist, Seele)
- Autogenes Training, PME, Qi Gong, Yoga
- Eutonie, Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u. a. m.
- Kurzentspannungstechniken
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden

■ Transfer in den Alltag

Voraussetzungen

Tr/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B, DTB-Rückentrainer, ÜL-Reha BRSNW

Termin(e)

Fr, 21.02. (16:00 Uhr) –

So, 23.02. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referentin

Anna Maria Pröll

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	220,00 €	265,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-02

Neue Ideen für dein Intervalltraining

In drei Stundenmodellen werden verschiedene Arten des Intervalltrainings mit neuen und altbewährten Übungen vorgestellt. Wir trainieren sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 14.03. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Alexandra Lauter

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 14.01.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-51

Rückenpraxis Pur

DTB-Akademie



In der Weiterbildung zum DTB-Rückentrainer wurde in Theorie und Praxis viel Wissen erworben. Dieses Modul eignet sich ausgezeichnet, um das Bewegungskonzept Antara® und die Arbeit mit dem Core-System kennenzulernen.

RückenPraxis Pur vermittelt viele weitere Ideen und Sicherheit für die Praxis. Damit kann die Vorbereitungszeit reduziert und die Rückenstunden können kreativer, intensiver und zielgerichteter gestaltet werden.

Inhalte

- Kennenlernen neuer Übungen und Variationen bekannter Übungen
- Vertiefung von Haltungsaufbau und Haltungskorrektur
- Ansteuerung der Stabilisation in verschiedenen Ausgangspositionen
- Erstellung von Stundenbildern

Hinweis

Zur Vorbereitung auf diese Weiterbildung sollte das Buch „Körperhaltung, gesunder Rücken durch richtiges Training“ von Karin Albrecht, Haug Verlag, Stuttgart, 2014 ISBN 978-3-8304-7526-2 gelesen sein. Das Buch bitte zur Weiterbildung mitbringen.

Voraussetzungen

DTB-Rückentrainer

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/

ÜL Reha BRSNW

Termin(e)

Sa, 28.03. (10:00 Uhr) –

So, 29.03. (15:00 Uhr)

Umfang 16 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Volker Kipp

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		229,00 €	264,00 €
		249,00 €	284,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-50

Attraktives Koordinations- und Gehirntaining

Verschiedene Möglichkeiten des Koordinations- und Gedächtnistrainings werden aufgezeigt, um diese sinnvoll in die Übungsstunde zu integrieren. Die Besonderheiten und Ressourcen der Betroffenen werden dabei in den Vordergrund gestellt. Ein Angebot zur Verbesserung der Gehirnaktivität, das auch eine kognitive Herausforderung beinhaltet und gleichzeitig die soziale und psychische Komponente berücksichtigt.

Es werden methodische Spiel- und Übungsreihen zum Koordinations- und Gedächtnistraining mit und ohne Kleingeräte und in unterschiedlichen Organisationsformen (Einzel-, Partner- und Gruppentraining) vermittelt.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 25.04. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Iris Müller

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 25.02.2020

Fitness- und Gesundheitssport Lehrgangsnummer 34112-52

DTB-Instructor/-in Walking/Nordic-Walking

DTB-Akademie

- 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“

Voraussetzungen

Tr/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung, körperliche Fitness

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B

Bemerkung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

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

Termin(e)

Fr, 08.05. (17:00 Uhr) –

So, 10.05. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Jens Nussbaum

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		260,00 €	305,00 €
		300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-51

Rücken fit: Die Wirbelsäule als Dreh- und Angelpunkt von Bewegung

Modernes Rückentraining ist viel mehr als die Kräftigung einiger isolierter Muskelbereiche. In einem ganzheitlichen, funktionellen Konzept wird die Körpermitte mit der Wirbelsäule als Ausgangspunkt von Stabilität und Bewegung verstanden. Nicht mehr einzelne Muskeln, sondern vielfältige, alltagsrelevante Bewegungsabläufe werden trainiert, Muskelketten aktiviert und die Funktionsfähigkeit des Bindegewebes (Faszien) verbessert. Das Ziel: Mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, mehr Sicherheit und mehr Freude an Bewegung! Informationen rund um das ganzheitliche Rückenkonzept und viele praktische Beispiele helfen bei der Umsetzung der neuen Ideen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer sowie ÜL Reha BRSNW

Termin(e)

So, 10.05. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Elke Hühn-Epstein

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 10.03.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-04

Training für die Rückenfaszie DTB-Akademie

Aufspannen statt Anspannen! Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potential seines Rückens kennen. Das bringt wieder Leichtigkeit in die Bewegung. Länge in den Rücken und entlastet z.B. die Schulter-Nacken- und Lenden-Region. Beim Tagesworkshop „Training für die Rückenfaszie“ setzen wir den Rücken als Schnittstelle des Fasziennetzwerkes und als Bestandteil der körperlichen Aufspannung in den Fokus.

Das Modell der Aufspannung durch die Faszienleitbahnen nach FASZIO® ermöglicht einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung des ganzen Körpers. Gemäß dem Motto: „Wir schonen nicht – wir trainieren!“ binden wir klassische und moderne Tools, z.B. für Kraftaufbau und Geschmeidigkeit, in unser Trainingskonzept mit ein. Erweitere mit Spaß dein Bewegungsspektrum und steigere deine Leistungsfähigkeit: Raus aus mechanischen Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Rückentraining!

Fortbildungsinhalte u.a.

- Einblick „Was ist Faszie?“ und „Warum ist sie im Rückentraining wichtig?“
- Modell der Kraftentwicklung in der Aufspannung
- Ausgleich der Faszienleitbahnen nach FASZIO®
- Kräftigung in Ganzkörperbewegungen über Faszienleitbahnen
- Geschmeidigkeit für die große Rückenfaszie
- Beweglichkeit der Wirbelsegmente
- Praxisbeispiele

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 06.06. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Doris Tölle

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-53

Bewegung und Ernährung

DTB-Akademie

Ernährung und Bewegung sind ein Traumpaar, wenn es um unser Wohlbefinden geht, und den größtmöglichen Erfolg aus ihrem Zusammenspiel zu erzielen, ist einfacher als gedacht. Aufbauend auf den Grundlagen der Ernährung nach

neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, deren Wirkung und Auswirkungen in unserem Körper, und einer genauen Betrachtung wie Bewegung dies beeinflusst, erhalten Sie das Rezept, um Ihre Ziele umzusetzen und die Ziele Ihrer Teilnehmer zu optimieren.

Inhalte

- Nährstoff-Empfehlungen Kohlenhydrate, Protein, Fett – Neues und Altes
- Kraftwerk Körper - Stoffwechsel basics, Low Carb vs. high Carb
- Ernährung im Freizeitsport vs. Leistungssport
- Diäten
- Ernährungsverhalten und der innere Schweinehund
- flexible Verhaltenskontrolle
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens/Motivation und Lifestyle
- Anleitung zur Durchführung präventiver Bewegungsprogramme mit praxisnahen Ernährungstipps
- Einführung in das wissenschaftlich überprüfte und von den Krankenkassen (Zentralen Prüfstelle Prävention) zur Zeit im Rahmen eines Vereinsangebotes des § 20 SGB V anerkannte Programm „Cardio Aktiv“. Die Umsetzung des stand. Kursprogrammes ist nur für B-Lizenzinhaber Prävention oder mit adäquater berufl. Ausbildung im Rahmen eines Qualitätssiegelangebotes im Verein möglich.

Voraussetzungen

ÜL C/Tr C oder adäquate Ausbildung

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/
DTB Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 12.06. (16:00 Uhr) –

So, 14.06. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Jola Jaromin-Bowe

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		260,00 €	305,00 €
		300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-54

DTB-Rückentrainer /-in

DTB-Akademie

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:

- Einfluss der Sensomotorik im Rückentraining
- Die Wirbelsäule als Teil eines Ganzkörper- Haltungskonzeptes
- Training von Muskelschlingen/ Muskelketten
- Psychosoziale Ressourcen im Rückentraining
- Vermittlung des Kurskonzeptes „Bewegen statt schonen“, das nach § 20 SGB V Absatz 1 im Rahmen eines Vereinsangebotes zur Zeit bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist

Voraussetzungen

ÜL B oder adäquate Ausbildung

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B sowie
ÜL Reha BRSNW

Bemerkung

Teilnehmer, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Ein Zertifikat „DTB-Rückentrainer“
- Ein Kursleitermanual sowie
- Ein Zertifikat über die Schulung im anerkannten Kursprogramm „Bewegen statt schonen“

Verlängerung des Zertifikates

Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

Termin(e)

Fr, 12.06. (16:00 Uhr) –

So, 14.06. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referentin

Renate Kullmann-Bragulla

Gebühren (ohne HTB)

Gymcard	regulär
220,00 €	265,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-05

Das neue Core Training

In diesem Seminar soll Rumpfraining auf den gesamten Körper ausgeweitet werden. Als Zentrum des Körpers ist der Rumpf an allen Bewegungen beteiligt. Schwächen im Rumpf müssen von den Extremitäten aufgefangen werden und dies führt auf Dauer zu Überlastungen und Verletzungen. Eine gute Rumpfstabilität entsteht daher nicht nur aus starken Bauch- und Rückenmuskeln, sondern im Zusammenspiel mit den Extremitäten. Nur so lässt sich gesunde Leistung entwickeln und eine wirkliche Ganzkörperstabilisation erzielen. Dafür benötigen unterschiedliche Körpertypen und Sportarten verschiedene Trainingsansätze. Es wird gezeigt, wie man Dysbalancen erkennt und beseitigt und wann und für wen z.B. Training mit instabilen Untergründen sinnvoll ist.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 20.06. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Jan Winter

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 20.04.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-01

Stick Mobility-Training

DTB-Akademie

Stick Mobility ist für jede Zielgruppe geeignet. Es findet sowohl im Hochleistungssport, im Rehabereich, für Senioren und Hochaltrige als auch im Kraft- und

Fitnesssport seine Anwendung.

Der Mobility Stick ist ein Trainingstool zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Durch die Kombination und die Veränderung von Parametern wie Hebelwirkung, Gelenkstellung, Aktivierung der beteiligten Muskeln können ungünstige Bewegungsmuster, welche zu Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen führen können, normalisiert werden. Die Unterstützung der Sticks verhilft dem Körper und dem zentralen Nervensystem, die neuen Bewegungsimpulse schneller und besser zu adaptieren. Auch die Unterscheidung zwischen Gelenkigkeit und Beweglichkeit und ihrer Beeinflussung durch den individuellen Körperbau jedes Menschen werden in dieser Fortbildung thematisiert. Vor allem gilt: Viel Praxis! Sowohl eine Modellstunde als auch vielfältige Einzelübungen zur Integration in die verschiedenen Übungsgruppen, Progression und Regressionsmöglichkeiten sowie der Einsatz im Warm-Up runden diesen Fortbildungstag ab.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL-Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 08.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-02

Neuroathletik

DTB-Akademie

Seit geraumer Zeit bekommt das Wissen um den Einfluss neuronaler Prozesse auf unseren Körper, unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit immer mehr Relevanz und die Forschung schreitet im rasanten Tempo voran. Unabhängig,

ob es um eine Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit etc. geht, das Gehirn ist der „Chef“ und bestimmt maßgeblich die Resultate. Liegt irgendwo eine Störung vor, dann ist es das zentrale Nervensystem, welches steuernd und koordinierend eingreifen kann. Neuroathletik baut das Training auf den übergeordneten Prinzipien der Arbeitsweise des Gehirns und dem dazugehörigen Nervensystem auf.

Die so genannte Neurorevolution begann in den USA. Der deutsche Spitzensport arbeitet seit einigen Jahren ebenfalls mit diesem Training und konnte deutliche Leistungssteigerungen und einen Rückgang von Verletzungen verzeichnen. Vor diesem Hintergrund wird Neuroathletik zunehmend mehr dem breiten Fitness- und Gesundheitsmarkt zugänglich gemacht. Auch die Rehabilitation und der Fitnessmarkt bedient sich zunehmend der Thematik Neuroathletik.

In dieser Fortbildung erfahren Sie mehr über die funktionellen Zusammenhänge und den Möglichkeiten, diese zu beeinflussen. In der Praxis werden viele Beispiele den einzelnen Themen zugeordnet und mit den Sportarten verknüpft. Einige Tests und eine Modellstunde runden das Programm ab.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 09.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-03

Vital und Beweglichkeitstraining

DTB-Akademie

Ein intelligentes Stabilitäts- und Mobilitätstraining hilft vielen Menschen beweg-

lich, dynamisch und vital zu bleiben sowie Beschwerden im Bewegungsapparat präventiv zu begegnen. Dieses Training bildet den Schwerpunkt dieser aktuellen und interessanten Weiterbildung. Denn aktiv und beweglich können wir unser ganzes Leben lang bleiben! Die Beweglichkeit unserer Gelenke und die Kraft unserer Muskulatur nehmen zwar mit zunehmendem Alter ab, doch können wir diesem Prozess mit regelmäßigem Training entgegenwirken!

Inhalte

- Rücken: Rückenprobleme lösen
- Knie: Stabilität aufbauen
- Füße: Fußbeschwerden lindern
- Nacken, Schultern: Nackenverspannungen, Schulterproblemen entgegenwirken
- Venenschwäche vorbeugen
- Herzkreislauf, Schwindel vorbeugen

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL-Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 15.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Gabi Fastner

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-52

Stoffwechseltrainer

Die Themen Sport und Ernährung gehören einfach zusammen, wenn es darum geht, gesund und schlank zu sein. Wie man den Stoffwechsel durch Ernährung und Sport gezielt aktiviert, das wissen aber leider die wenigsten.

In dieser Fortbildung stehen Einblicke in die Grundlagen unseres Energiestoffwechsels und Methoden der Diagnostik im Mittelpunkt. Praxisnahe Tipps und Tricks zur Optimierung der Ernährung und des Trainings für eine gezielte Gewichtsreduktion runden diese spannende

Fortbildung ab. Im Theorieteil wird alles Wichtige zum Thema Stoffwechsel und Ernährung vermittelt, im praktischen Teil geht es um gezieltes Fettstoffwechseltraining wie z. B. Intervall- oder Tabatatraining.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 22.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Adriano Valentini

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00€ bis zum 22.06.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-06

Easy Mix

Kurse auf einfachem Niveau zu unterrichten, ist gar nicht so einfach. Die Schritfolgen sollen leicht nachvollziehbar, aber trotzdem kreativ, abwechslungsreich und effektiv sein. Adriano zeigt dir anhand von verschiedenen Modellstunden, wie du neuen Schwung in deine Aerobic-, Step- und Workoutkurse bringst, ohne die Teilnehmer choreografisch zu überfordern. Freue dich auf einen Tag voller neuer Ideen und Impulse.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 23.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Adriano Valentini

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00€ bis zum 23.06.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-07

Redondo Ball – Ein Weg zur stabilen Mitte

Eine Matte und ein Redondoball sind ausreichend, um Deinen Rücken zu stärken und Deine Körpermitte effektiv zu trainieren.

Training der oberflächlichen und tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die Inhalte dieses Tageslehrgangs.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 29.08. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Anja Martschinke-Rasky

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00€ bis zum 29.06.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-53

Gesundheitsrisiko Sitzen

„Sitzen – das neue Rauchen“, so lautet eine Überschrift der AOK Bayern. Immer deutlicher zeigen sich die Auswirkungen unseres sitzenden Lebensstils in gesundheitlichen Einschränkungen. Wie aber sehen die Therapieansätze dieser Einschränkungen in der Realität aus? In den meisten Fitnessstudios und Reha-Zentren wird versucht, die durchs Sitzen entstandenen Fehlhaltungen und Blockaden durch Gerätetraining im Sitzen zu beheben.

In diesem Workshop zeigen wir, dass es auch anders geht. Wir zeigen welche orthopädischen Probleme sich durch zu viel Sitzen ergeben: Welche Dysbalancen entstehen, welche Muskulatur sich abbaut, welche sich verspannt und welche Auswirkungen Sitzen auf andere Strukturen hat.

Darauf aufbauend erklären wir, welche



Bereiche des Körpers gekräftigt werden sollten, welche Übungen dafür am effektivsten sind und welche u. U. sogar kontraproduktiv sein können. Zusätzlich zeigen wir, wie die typischen Verspannungen gelöst werden können: Welche Geräte hilfreich sind, mit welchen Übungen man am besten arbeitet und wie diese Übungen korrekt ausgeführt werden.

Zielgruppe

Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Interessierte

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 06.09. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Anja Blondzik

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 06.07.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-55

DTB –Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

DTB-Akademie

In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jede/r – zumindest zeitweilig.

Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen. In dieser Ausbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch Achtsamkeits- und Entspannungstraining wieder ins Gleichgewicht kommen können.

Die systematische Kursgestaltung für Gruppen und das Training mit Einzelpersonen werden hierzu erläutert und in Modellstunden vorgestellt. Das Beherrschen dieser Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie.

Inhalte

- Was ist Stress?
- Physiologische und psychophysiologische Reaktionen
- Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für Körper und Geist
- Umsetzung im Alltag
- Planung und Durchführung eines achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungskurses/Personal Trainings
- Modellstunden

Abschluss

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 11.09. (16:00 Uhr) –
So, 13.09. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referentin

Anna-Maria Pröll

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	220,00 €	265,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-08

Dance Emotion

Romeyo unterrichtet in diesem Tanzhighlight die Verbindung aus Tanz/ Emotionen und verrät kleine Techniken wie man gekonnt Emotionen in Choreographien entstehen lassen kann, so dass es nicht nur aneinandergereihte Schritte sind, sondern eine lebendige Performance. Der ausgebildete Schauspieler und Tänzer zeigt Dir den perfekten Weg zur Show!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/

Termin(e)			
Sa, 12.09. (10:00 – 17:30 Uhr)			
Umfang	8 LE		
Ort	LTS Bergisch Gladbach		
Referentin			
Romeyo Weiß			
Gebühren			
	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €
Frühbucherrabatt			
10,00€ bis zum 12.07.2020			

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-54

Jede Bewegung zählt! Sport und Bewegung nach Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall stellt für viele Betroffene einen erheblichen Eingriff in die alltäglichen Abläufe dar. Wie und was ist jetzt wichtig, was besonders zu beachten, einfach in der Umsetzung und hilfreich? Ein theoretischer Einstieg bezüglich der Anatomie und Funktionsweise der betroffenen Strukturen; Welche Sportangebote sind bei welcher Problematik (HWS,BWS,LWS) günstig und welche eher ungünstig?

Inhalt

Bewegungsangebote, die insbesondere die Differenzierungs-, Umstellungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, bezogen auf den Alltagstransfer, herstellen; Erweiterung der Kompetenzen im Bereich Funktionelle Gymnastik mit dem Fokus Stabilisation; Durchführung gezielter Korrekturmaßnahmen (allgemein und individuell); Informationsphasen und Tipps für die Umsetzung für Zuhause.

Ziel

Jede Bewegung ist besser als keine! Bewusstes Handeln und Umsetzen der Funktionskreise (Heben und Tragen, Sitzen und Aufstehen, Liegen und Aufstehen, Stand) zum einen und motivierende Bewegungsangebote zum anderen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)			
Sa, 19.09. (10:00 Uhr) – So, 20.09. (15:00 Uhr)			
Umfang	15 LE		
Ort	LTS Bergisch Gladbach		
Referentin			
Iris Müller			
Gebühren			
	inkl.	Gymcard	regulär
		130,00 €	180,00 €
		150,00 €	200,00 €
Frühbucherrabatt			
10,00 € bis zum 19.07.2020			

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-56

Befreiter Rücken

DTB-Akademie

Im Hinblick auf die vielseitigen orthopädischen Beschwerden und Einschränkungen unserer Wirbelsäule und ihren Einfluss nehmenden angrenzenden Gelenken ist dieser Tag aufgebaut. Er führt Schritt für Schritt zum Thema eines Übungs- und Stundenaufbaus begleitet von Hinweisen auf Hintergründe der funktionellen Anatomie und Denkmolelln aus der Physiotherapie für diese lebensqualitativ bedeutsame Haltungs- und Bewegungseinheit.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer
sowie ÜL Reha BRSNW

Termin(e)			
Sa, 03.10. (10:00 – 17:30 Uhr)			
Umfang	8 LE		
Ort	LTS Bergisch Gladbach		
Referentin			
Anne-Mireille Giermann			
Gebühren			
	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €
Frühbucherrabatt			
5,00 € bis zum 29.02.2020			

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-57

Mentale Brücken zum gesunden Rücken

DTB-Akademie

Ein multimodaler Ansatz, in dem wir weitere Perspektiven einbeziehen, die dazu beitragen, dass wir Rückenschmerzen vorbeugen, lindern und heilen. Ganzheitlichkeit ist dabei das ausschlaggebende Stichwort.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer
sowie ÜL Reha BRSNW

Termin(e)			
So, 04.10. (10:00 – 17:30 Uhr)			
Umfang	8 LE		
Ort	LTS Bergisch Gladbach		
Referentin			
Anne-Mireille Giermann			
Gebühren			
	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €
Frühbucherrabatt			
5,00 € bis zum 29.02.2020			

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-58

Krafttraining für alle Altersgruppen

DTB-Akademie

Krafttraining im Gesundheitssport
Krafttraining – das klingt für viele nach eintönigem Training mit schweren Gewichten. Diese Vorstellung beherrscht viele Köpfe. Es ist an der Zeit, diese Vorstellung zu ändern. Krafttraining ist ein elementarer Teil im heutigen Gesundheitstraining. Ziel des Trainings ist der Krafterhalt und die Kraftgewinnung; beides ist in jedem Alter möglich, selbst dann, wenn physische Einschränkungen vorliegen. Diese Fortbildung bereitet Trainer und Übungsleiter darauf vor, ein wirkungsvolles Krafttraining durchführen zu können, das die individuellen körperlichen Voraussetzungen im Blick behält.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 10.10. (10:00 Uhr) –
So, 11.10. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		199,00 €	234,00 €
		219,00 €	254,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-59

DTB-Kursleiter/in Gleichgewicht und Stabilisation

DTB-Akademie 

Diese 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.

Inhalte

- Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandnis von Gleichgewicht und Stabilisation
- Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation

- Hinweise zum Thema Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings
- Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte entsprechend ihrer Wirkungen und Herausforderungen
- Praxisanregungen mit und ohne Geräte
- Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen
- Vermittlung der Zusammenhänge vom Fuß als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht.
- Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung
- Modellstunden

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 06.11. (10:00 Uhr) –
Sa, 07.11. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Corinna Michels

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		199,00 €	234,00 €
		219,00 €	254,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-60

Rücken Mix

DTB-Akademie 

Rücken Mix mit Andi Goller - Inspiration und Wissen. Erlebe einen ganzen Tag voller Ideen zum Thema Wirbelsäule! Wir starten mit Rücken Intensiv, einer dynamischen Class, die das Thema Wirbelsäulengymnastik und Functional Training gekonnt vereint. Im Anschluss geht es weiter mit Rücken Therapie. Hier wird der Einfluss physiotherapeutischer Ansätze in der Wirbelsäulengymnastik behandelt. Beendet wird der Workshop mit Rücken Pur. Hier kräftigst Du Deine

komplette Mitte. Alle Übungen werden nachbesprochen und gefilmt. Ein Hand-out begleitet durch den Tag.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 08.11. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Andreas Goller

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-04
und 34112-05

DTB-Kursleiter/in Faszio® Training

DTB-Akademie 

Das fasziale Gewebenetzwerk zieht sich durch und um unseren Körper. Es stabilisiert, reagiert auf Impulse, ist zugleich fest und geschmeidig, dient als körpereigene Verletzungsprophylaxe und beherbergt große Teile des Immunsystems und des Stoffwechsels. So unterschiedlich diese Eigenschaften sind, so vielseitig kann man sie in Sportbewegungen und im Alltag einsetzen. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität trainieren. Im ersten Teil werden allgemeinverständlich theoretische Basiskenntnisse vermittelt und Anregungen gegeben, das eigene Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln. Dazu gibt es viele Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings im Alltag und Sport.

Inhalte

- Theoretische Hintergründe
- Faszienorientiertes Unterrichten
- Erweiterung von Bewegungsmustern
- Kreative Übungsvariationen
- Kompetentes Fachwissen und dessen

GYMWELT

- eigenständige Umsetzung
- Umgang mit Zusatzgeräten (z.B. Faszio® Bälle von Togu)
- Modellstunden
- Übungsbeispiele zur Steigerung von Flexibilität/Dehnfähigkeit/(Reaktions-)Schnelligkeit/funktionale Beweglichkeit/Stabilisation/(Rumpf-) Kraft/Koordination/Körperwahrnehmung/Ausdauer und Stoffwechselaktivität

Enthaltene Materialien

Buch „Faszien-Training“ von Heike Oellerich und Miriam Wessels.

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Grouptraining, Workout, Outdoor, Personal Training, Gesundheitssport und Body&Mind, sowie Kinder und Jugendliche, die FASZIO® als eigenständiges Programm durchführen bzw. Programmteile in bestehende Angebote integrieren möchten

Abschluss

Die Faszio Ausbildung gliedert sich in 2 aufeinander aufbauende Teile! Das Zertifikat DTB-Kursleiter/in Faszio Training wird erst nach Teil 2 der Ausbildung ausgegeben!

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie ÜL Reha BRSNW

Termin(e)

Teil 1 (LG-Nr 34112-04)

Sa, 14.11. (10:00 Uhr) –
So, 15.11. (18:00 Uhr)

Teil 2 (LG-Nr 34112-05)

Sa, 28.11. (10:00 Uhr) –
So, 29.11. (18:00 Uhr)

Umfang 20 LE pro Lehrgangsteil

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Heike Oellerich

Gebühren pro Lehrgangsteil

	inkl.	Gymcard	regulär
		210,00 €	250,00 €
		230,00 €	270,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-55

Fascial News 2020 – Stand der Forschung * wichtiges für die Unterrichtspraxis für Übungsleiter, Trainer und Therapeuten

DTB-Akademie



Faszien! – Der Mega Trend!

Trend ist, was die Aufmerksamkeit zieht. Ein Trend wird zum Mega Trend, wenn ein Thema mehr als 10 Jahre im besonderen Fokus steht.

So ist es mit den Faszien. Seit über 10 Jahren widmen wir uns diesem spannenden Thema. Viele verschiedene Formen von Faszientraining eroberten den Fitnessmarkt und finden ihre Anwendung im Leistungssport und der Therapie. Die Anzahl der Universitäten, die sich der Forschung des faserigen Bindegewebes annehmen wächst stetig. Auch mein Forschungsgebiet an der Universität Hildesheim ist das Fasziale System.

Heute, mit diesem Fortbildungstag, möchte ich allen Faszienbegeisterten ein Update geben. Was ist der aktuelle Stand der Forschung? Welche Ergebnisse liefern uns Trainern und Therapeuten sinnvolle und umsetzbare Ergebnisse. Was ist Fakt – was Mythos?

Inhalt

- Vorstellen aktueller Studienergebnisse
- Trennen von Mythen und Fakten des Faszientrainings
- Vorstellen einer Interventionsstudie zum Mobility Training
- 2 Modelleinheiten - Faszientraining

Voraussetzung

Dieser Tag richtet sich in erster Linie an Trainer mit guten faszialen anatomischen Grundkenntnissen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer sowie ÜL Reha BRSNW

Termin(e)

Mo, 23.11. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Gunda Slomka

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-56

Beckenboden – die Basis für die Haltung

Ein funktionierender Beckenboden ist die Basis für eine gesunde, aufrechte Haltung. Denn ein Beckenbodentraining stärkt die innere Mitte. Bei Blasenschwäche, von der im Übrigen nicht nur Frauen betroffen sind, ist ein gezieltes Beckenbodentraining eine einfache Gegenmaßnahme. In diesem Tageslehrgang wird gezeigt, welche Bedeutung dieser oft vernachlässigten Körperregion zukommt und wie man ein Beckenbodentraining sinnvoll sowohl in die Sportstunden als auch in den Alltag integrieren kann.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 29.11. (10:00 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Kirsten Prinz

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.09.2020

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-61

Stretching Instructor

DTB-Akademie 

Die Weiterbildung zum Stretching Instructor basiert auf dem etablierten Lehrbuch „Stretching und Beweglichkeit - das neue Expertenhandbuch“ von Karin Albrecht und Stefan Meyer, Haug Verlag, Stuttgart und beruht auf den Antara®-Prinzipien (www.antara-training.ch).

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

Inhalte

Theorie

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen
- Begriffsbestimmung Vor- und Nachdehnen
- Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen
- Definition Dehnstechniken
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- Sinnvolle Empfehlungen für unterschiedliche Kundengruppen

Praxis

- Erlernen und üben der Basistechniken
- Lernen und üben aller Dehnpositionen des Buches Stretching und Beweglichkeit
- Korrektur der Ausführung
- Stretch-Training

Voraussetzung

Gültige ÜL-/Trainerlizenz oder entsprechender fachlicher Qualifikationen oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage



Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 19.03.2021 (16:00 Uhr) –

So, 21.03.2021 (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Karin Albrecht

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		260,00 €	305,00 €
		300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2021

Fitness- & Gesundheitssport allg.

Lehrgangsnummer 34011-15

Parkour – Trainer C-Ausbildung

Parkour ist die Art, sich möglichst effizient, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers, fortzubewegen und Hindernisse, die im Wege stehen, fließend zu überwinden. Bewegungsfluss und Kontrolle stehen dabei im Vordergrund.

Es umfasst unterschiedliche Sparten und Abweichungen wie z.B. das Freerunning, dessen Fokus mehr auf Kreativität und Ästhetik statt auf Effizienz liegt. Das eigentliche Training führt nicht zwangsläufig zu einem Wettkampf oder Wettbewerb mit anderen Teilnehmern. Es geht dann vielmehr um eine gelebte Kunstform,

durch die versucht wird, die Grenzen des eigenen Körpers und der Umwelt zu überwinden. Deshalb wird Parkour auch als „Kunst der effizienten Fortbewegung“ bezeichnet.

Nach der Grundlagenqualifizierung (Modul 1; 30LE) gliedert sich die Ausbildung wie folgt:

Modul 2

Ort Bergisch Gladbach

Termin(e)

Sa - So, 22.08. - 23.08.

Sa - So, 29.08. - 30.08.

Gebühren (ohne )

	Gymcard	regulär
	150,00	300,00 €

Modul 3

Ort Hamm

Termin(e)

Sa - So, 25.09. - 27.09.

Sa - So, 02.10. - 04.10.

Sa - So, 30.10. - 01.11.

Gebühren (ohne )

	Gymcard	regulär
	230,00 €	460,00 €

Nähere Informationen siehe Seite 15.

Gesund trainieren für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Jacaranda®

NEU!



Jacaranda® CD



Balanza® Ballstep®



TOGU® Jumper®



Aero-Step® Pro

Redondo® Ball



Actiball® Relax
Größe: S, M, L

NEU!



STANDARDISIERTE KURSPROGRAMME

Einweisungsveranstaltung in standardisierte evaluierte DTB-Gesundheitssportprogramme

Für die Bezuschussung im Sinne des §20 SGB V für ein Präventionsangebot durch Übungsleiter für Vereinsangebote gelten folgende aktuelle Bedingungen:

- aktueller Qualitätssiegelantrag Pluspunkt Gesundheit.DTB bzw. SPORT PRO GESUNDHEIT DOSB des Vereins
- Nachweis einer Einweisung in ein von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkanntes standardisiertes (DTB-)Programm

Diese Einweisungsveranstaltungen werden in Modulen von jeweils 4 LE angeboten. Basis ist das sogenannte Kernmodul. Weitere standardisierte Gesundheitssportprogramme werden in Aufbaumodulen angeboten. Die Teilnehmer erhalten in jeder Einweisungsveranstaltung ein Zertifikat über die Einweisung sowie die entsprechenden Kursmanuale und Teilnehmerunterlagen.

Kernmodul

Im Kernmodul (4 LE) 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) werden der Aufbau der Kursmanuale, Teilnehmerunterlagen, Formulare, Rahmenbedingungen, Kurseinheiten, Kurssequenzen sowie methodische und didaktische Aspekte erläutert. Exemplarisch wird in das Programm „Fit und Gesund“ eingewiesen, welches ein 60 Minuten-Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt der Ganzkörperkräftigung darstellt.

Aufbaumodule

Aufbauend auf dem im Kernmodul vermittelten Grundverständnis werden den Teilnehmern im Aufbaumodul (4 LE) in kompakter Form Ziele, Inhalte, Struktur und Methodik weiterer Programme ver-

mittelt. Die Teilnehmer werden gezielt auf die praktische Durchführung vorbereitet und haben Gelegenheit Beispiele aus den Kursstunden auszuprobieren.

Folgende Aufbaumodule werden angeboten:

- „Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“
- Koordinative Kräftigung - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit

Weitere standardisierte DTB-Gesundheitssportprogramme sind auch in den DTB-Akademie-Kursleiterausbildungen enthalten:

- „Standfest und Stabil“ in der Ausbildung DTB-Kursleiter Sturzprävention
- „Nordic Walking“ und „Walking und mehr“ in der Ausbildung zum DTB-Instructor Walking/ Nordic Walking

Zugangsvoraussetzung

Übungsleiter B – Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe), oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom) mit Schwerpunkt Gesundheitssport, oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut

Hinweis

Die Module müssen für den jeweiligen Tag einzeln gebucht werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C sowie ÜL B

Gebühren (ohne)

Gymcard	regulär
40,00 €	60,00 €

(inkl. Einweisungszertifikat, Kursmanual und Teilnehmerunterlagen)

Ansprechpartner

Florian Klug

Tel.: 02202/2003-24 oder

E-Mail: klug@rtb.de

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangnummer 34012-70

Kernmodul

Termin(e)

Sa, 07.03. (10:00 – 13:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangnummer 34012-71

Aufbaumodul Bewegen statt schonen

Termin(e)

Sa, 07.03. (14:00 – 17:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangnummer 34012-72

Kernmodul

Termin(e)

Sa, 03.10. (10:00 – 13:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangnummer 34012-73

Aufbaumodul Koordinative Kräftigung

Termin(e)

Sa, 03.10. (14:00 – 17:00 Uhr)

Umfang 4 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangnummer 34012-74

ATP - das Alltagstrainingsprogramm

Der Kreissportbund Rheinisch Bergischer Kreis und der Rheinische Turnerbund bieten in Kooperation die Einweisung in das ATP Programm an. Dieses Trainingsprogramm für Menschen ab 60 Jahren wurde von der BZgA, der DSHS Köln, dem DOSB, dem LSB NRW und dem DTB gemeinsam entwickelt.

Ziel des zwölf Kurseinheiten umfassenden ATP-Programms ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit auch möglichst alltagsnah

zu trainieren. Des Weiteren soll es die Teilnehmer dafür sensibilisieren und sie aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Der Kurs ist so angelegt, dass er ohne große Vorbereitung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Gleichzeitig wird erlernt, wie durch Gehen die Ausdauer durch die bewusste Anwendung von Gehvarianten die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert werden kann bzw. Situationen im persönlichen Alltag effektiv für Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen genutzt werden können.

Voraussetzungen

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und gleichwertige Ausbildung) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B sowie DTB-Rückentrainer und ÜL Reha BRSNW

Termin(e)

So, 16.08. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Anja Martschinke-Rasky

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €



GYMWELT

Highlights 2020

21.03. Go for Gold Agers

25.-27.09. RTB GYMWELT Kongress

21.11. YOGA Day

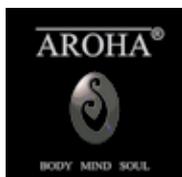
Infos unter www.rtb.de

GROUP FITNESS

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-40

AROHA®-Instructor/-in

**DTB-Akademie**

In dieser Ausbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke und kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

- AROHA® spezifische Elemente
- AROHA® Anweisungen
- AROHA® Technik
- Methodik/Didaktik
- Kommunikation
- Stundenaufbau

Voraussetzungen

- Tr/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung
- Ausreichendes Takt- und Musikgefühl

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B sowie DTB-Rückentrainer

Bemerkung

Enthaltene Materialien: Umfangreiches Skript, 1 CD mit einer speziell für AROHA® komponierten Musik, 1 DVD mit Technischulung

Termin(e)

Sa, 28.03. (10:00 Uhr) –

So, 29.03. (15:15 Uhr)

Umfang 15 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Simone Müller

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		225,00 €	280,00 €
		245,00 €	300,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-41

AROHA® Instructor News and Updates

DTB-Akademie

Nach dem kompakten Weiterbildungskurs vermittelt der Instructor Day weitere Facetten von AROHA®. Es wird ein Tag der besonderen Art, der für Instructoren weitere Anregungen und Variationen vermittelt und die Trainerpräsenz und persönlichen Bewegungserfahrungen stärkt. Den Schwerpunkt bilden AROHA®-Elemente, die in der Grundausbildung thematisiert wurden, die aber im Einzelnen intensiv in den Bereichen Technik, Methodik und Anweisungen praxisorientiert geübt werden.

Voraussetzung

AROHA®-Instructor

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 07.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Simone Müller

Gebühren (inkl.

regulär 109,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 24.10.2020

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-42

Drums Alive-Instructor/-in



Drums Alive®

DTB-Akademie

Drums Alive® ist ein neuer Trend im GroupFitness. 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 mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

- Modellstunden
- Grundpositionen und Basisschläge
- Theoretische Hintergründe
- Rhythmusschulung
- Drums Alive® unterrichten

Enthaltene Materialien

Umfangreiches Skript, DVD oder CD

Voraussetzungen

- Tr/ÜL C oder gleichwertige berufliche Ausbildung
- Ausreichendes Takt- und Musikgefühl

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C

Bemerkung

Zertifikat Drums Alive®-Instructor/-in. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

Termin(e)

Fr, 05.09. (10:00 Uhr) –

Sa, 06.09. (14:30 Uhr)

Umfang 15 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Drums Alive Team

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		225,00 €	280,00 €
		245,00 €	300,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-43

Drums Alive Golden Beats**DTB-Akademie** 

Choreografien, Anregungen für Balance/Propriozeption/Koordination und funktionelles Krafttraining sowie Ideen für Gedächtnistraining mit Älteren. Die Fortsetzung von Golden Beats ist da! Drums Alive® begeistert alle Menschen, ob jung, alt, gesund oder beeinträchtigt. Das Trommeln setzt Endorphine frei und löst negative Gefühle auf. Gerade Ältere nehmen wieder aktiv am Leben teil und können ihr Selbstbewusstsein steigern. Golden Beats wurde speziell für die ältere Generation konzipiert. In dieser Fortbildung werden sowohl Ideen für die stehenden wie auch für die sitzenden Senioren vorgestellt und erarbeitet.

Inhalte

- Rhythustraining
- Choreografien
- Gedächtnistraining durch Rhythmus
- Theoretisches Hintergrundwissen über Alter und Training

Voraussetzungen

Eine Drums Alive® Grundausbildung (Certification Training) ODER Übungsleiter im Seniorenbereich bzw. Sport mit Älteren

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 25.04. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Team Drums Alive

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-44

Drums Alive Wellness Beats**DTB-Akademie** 

Drums Alive® Wellness Beats ist positive Energie und Vitalität; ist wahrgenommene Motivation, Leidenschaft und unterschiedliche Emotionen wie Freude, Glück und Aufregung - ist reines „Antizipatives Vergnügen“. Nehmen Sie an der Drumming-Erfahrung teil; lassen Sie sich inspirieren, die Musik mit Hilfe von Drums Alive®-Fähigkeiten und -Bewegungen zu fühlen und zu interpretieren, um diese positiven Momente und Gefühle hervorzurufen. So können Ihre Teilnehmer den „Body Mind Flow“ zu mehr Wohlbefinden und Fitness spüren und genießen - Wellness Beats!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

So, 26.04. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Team Drums Alive

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-45

KAHA Instructor/-in**DTB-Akademie** 

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwi-

ckelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

Inhalte

- KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend
- Kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- Ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen
- Gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Enthaltene Materialien

Manual, 1 Audio CD, ein Video, das über einen Link heruntergeladen werden kann.

Voraussetzungen

keine

Abschluss

Zertifikat KAHA®-Instructor/in. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA® anzubieten.

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B sowie DTB-Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 29.08. (10:00 Uhr) –

So, 30.08. (15:15 Uhr)

Umfang 15 LE**Ort** Essen**Referententeam**

Simone Müller

Gebühren (ohne )

	Gymcard	regulär
	195,00 €	250,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-46

Kaha Fortbildung 2**DTB-Akademie** 

In der Kaha Fortbildung 2 werden Technik, Ziele und praktische Umsetzung von vier neuen Kaha Tracks thematisiert.

Inhalte

- Masterclass
- Üben der Tracks und Besprechung der entsprechenden Hintergründe und Ziele
- Korrekturen von eingeschlichenen Fehlern im Bereich der Technik

Die Lehrgangsgebühr enthält die dafür speziell gemixte Musik, ein ausführliches Script sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar).

Voraussetzung

Abschluss der Kaha Grundausbildung; Kaha Fortbildung 1 ist keine Voraussetzung

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 08.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Simone Müller

Gebühren (inkl. )

regulär 160,00 €

Frühbucherrabatt

30,00 € bis zum 25.10.2020

**Verleihservice** 

Sport- und Spielgeräte zum Ausleihen

pedalo
Produkte für Spiel, Sport & Therapie

Hier erhalten Sie alle Infos:

Rheinischer Turnerbund e.V.
Paffrather Straße 133
51465 Bergisch Gladbach
www.rtb.de

Ansprechpartner: Marc Kollbach
Telefon: 02202 / 2003-10
Fax: 02202 / 2003-90
E-Mail: kollbach@rtb.de

FUNCTIONAL TRAINING

Seit dem Jahr 2014 bildet die DTB Akademie im Rahmen einer modularen Zertifikatsausbildung ÜL und Trainer zum DTB Functional Training Coach aus.

Der Functional Training Coach setzt sich aus Basismodulen und Aufbaumodulen zusammen. Dabei müssen mindestens drei der fünf Basismodule absolviert werden, wobei das Basismodul „Instructor Functional Training Basic“ für alle verpflichtend ist.

- Instructor Functional Training Basic
12.-13.09.2020 in Bergisch Gladbach
14.-15.08.2020 in Hamm
- Instructor Core & Stability
12.12.2020 in Bergisch Gladbach
04.10.2020 in Hamm
- Instructor Outdoor FitCamp
29.08.2020 in Hamm
- Instructor Functional Tough Class
30.08.2020 in Hamm
07.11.2020 in Essen

Detaillierte Informationen zu den Lehrgängen in Hamm und Paderborn über Stephan Gentes (WTB; Tel.: 02388-3000023 oder E-Mail gentes@wtb.de)

Voraussetzung

Voraussetzung für die Teilnahme an den Basismodulen ist eine gültige Übungsleiter- bzw. Trainer-Lizenz. Nach Absolvierung von 3 Basismodulen können folgende Aufbaumodule (8 LE) besucht werden:

- 4XF Screens & Correct Exercises
13.12.2020

Zur Erlangung des Zertifikats „Functional Training Coach (DTB)“ ist die Teilnahme an mindestens einem Aufbaumodul Voraussetzung. Das Zertifikat „Functional Training Coach (DTB)“ ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Functional Training Fortbildungen

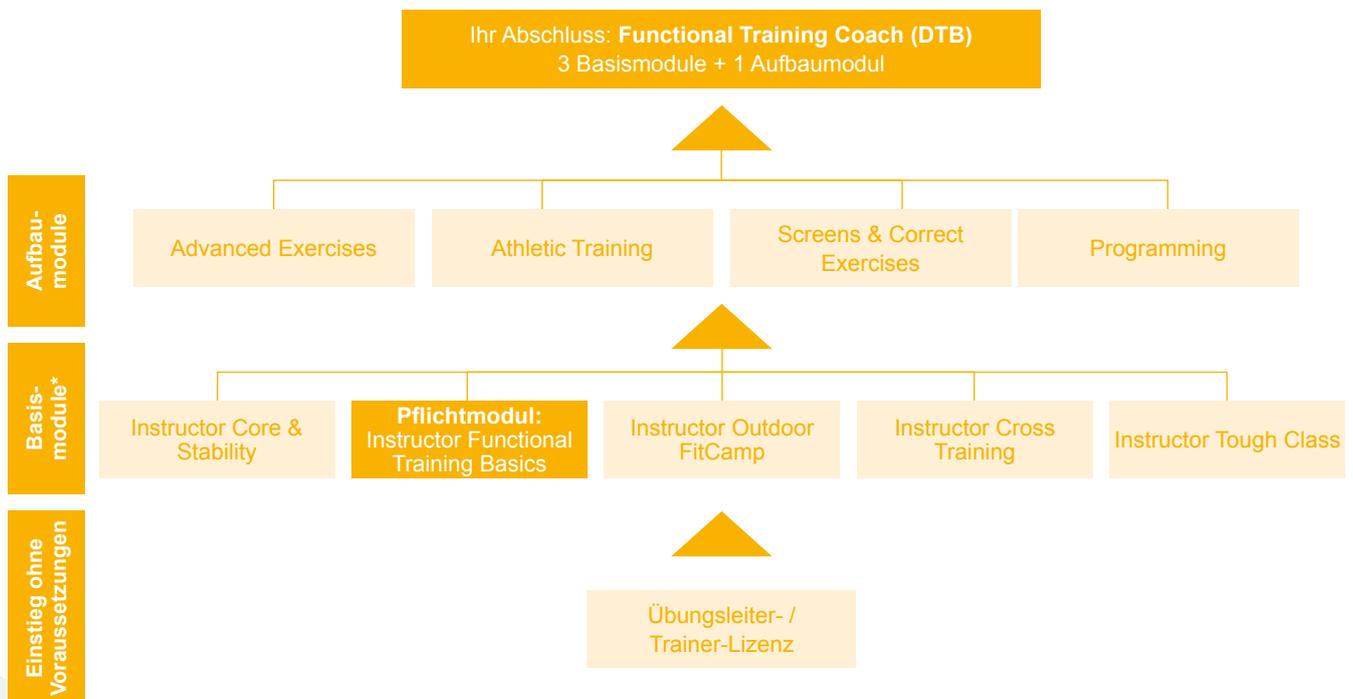
Um das erworbene Grundwissen jedoch zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir die weiterführenden Functional Training Fortbildungen (siehe Grafik). Weitere Informationen finden Sie auch im DTB-Akademie Programm 2020.



14. RTB GYMWELT KONGRESS
25.-27.09.2020

Die Ausschreibung finden Sie als Einlage im Heft.

Ansprechpartner:
Florian Klug
Tel.: 02202/2003-24
E-Mail: klug@rtb.de



* Basismodule können auch als einzelne Fortbildung gebucht werden!

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!



**ENTDECKEN
SIE UNSERE
BESTSELLER!**

Neu!

Neu!



**1 | Neu! Sport-Thieme®
Wettkampf-Gymnastikkeule**

Nach FIG-Vorschrift. Aus Kunststoff.
Ca. 44 cm, ca. 160 g.

47 285 8702 Blau	Stück 4,95 4,50
47 285 8715 Gelb	Stück 4,95 4,50
47 285 8728 Grün	Stück 4,95 4,50
47 285 8731 Rot	Stück 4,95 4,50



**2 | Neu! Sport-Thieme®
Vinyl Fausthantel**

Für Gymnastik, Aerobic und Fitness-Training. Aus Gusseisen mit farbigem Kunststoffüberzug. Die glatte Oberfläche verhindert die Aufnahme von Schweiß und lässt sich gut reinigen. Eine Hantel für Studios, Vereine, Fitness-Zentren und zu Hause.

0,5 kg, Gelb	47 270 6708	Stück 3,50 2,95
1 kg, Orange	47 270 6711	Stück 6,50 5,50
1,5 kg, Rot	47 270 6724	Stück 7,50 6,50
2 kg, Hellblau	47 270 6737	Stück 8,95 8,-

3 kg, Mint	47 270 6740	Stück 12,95 10,95
4 kg, Lila	47 270 6753	Stück 15,95 13,95
5 kg, Blau	47 270 6766	Stück 17,95 15,95
6 kg, Dunkelrot	47 270 6779	Stück 19,95 16,95
7 kg, Grau	47 270 6782	Stück 21,95 18,95
8 kg, Grün	47 270 6795	Stück 23,95 19,95
9 kg, Braun	47 270 6809	Stück 25,95 21,95
10 kg, Schwarz	47 270 6812	Stück 27,95 23,95



3 | Sport-Thieme® Gymnastikmatte „Basic 15“

Perfekt für die Gymnastik mit Kindern oder für die Freizeit. Komfortabel: Bodenkälte isolierende Fitnessmatte. Schmutz- und wasserabweisend dank geschlossenzelligem Spezialschaum. Mit einem optimalen Dämpfungsverhalten. Besonders robust für eine lange Lebensdauer. Aus geschlossenzelligem Spezial-Schaumstoff. LxBxH: 140x60x1,5 cm, 1,4 kg.

Ohne Ösen	Bis 14% sparen!
47 254 7002 Blau	Stück 49,95 42,95
47 254 7015 Rot	Stück 49,95 42,95
47 254 7028 Anthrazit	Stück 49,95 42,95
Mit Ösen	
47 254 7103 Blau	Stück 54,95 47,95
47 254 7116 Rot	Stück 54,95 47,95
47 254 7129 Anthrazit	Stück 54,95 47,95

NUTZEN SIE GLEICH IHRE VORTEILE!

Bequem bestellen

sport-thieme.de

info@sport-thieme.de

Tel. 05357 18181

Fax 05357 18190

Sicher einkaufen

- » Persönliche Beratung
- » Mindestens 3 Jahre Garantie
- » 100 Tage Rückgaberecht

Skin-Bälle: Für drinnen und draußen geeignet!

Bis 17% sparen!

ab **7,95**



Empfohlen von:



- » **Besonders griffige Oberfläche**
- » **Robuster Mantel aus geschlossenem PU-Material**
- » **Abwasch- und desinfizierbar**

Die Sport-Thieme Skin-Bälle sind Schaumstoffbälle mit einem speziellen Mantel aus **robustem, geschlossenem PU-Material**. Dadurch sind sie abwasch- und desinfizierbar. Die verwendeten Schäume sind auf die variierenden Ansprüche im Schul- und Vereinssport abgestimmt und haben verschiedene **Festigkeiten** und unterschiedliche **Sprungverhalten**. Die zähe Außenhaut ist besonders **griffig** und führt Kinder **spielerisch und sicher** an Sportarten wie Handball, Fußball und Volleyball heran. Für drinnen und draußen geeignet (nicht jedoch auf Asphalt).

SPORT-THIEME Skin-Bälle

Bis 17% sparen!

Abb.	Artikelnr.	Sport-Thieme Skin-Ball	Größe ø	Gewicht	Springend	Farbe	Preis Stück	ab 10 Stück je
1	47 269 6805	Funplay	135 mm	75 g	Kaum	Rot, Blau, Pink, Gelb, Grün, Orange sortiert	9,95	8,95
2	47 271 3902	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Blau	11,50	9,95
	47 271 3915	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Gelb	11,50	9,95
	47 271 3928	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Rot	11,50	9,95
	47 271 3931	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Grün	11,50	9,95
3	47 271 3700	Allround	180 mm	133 g	Gut	Blau	16,95	14,95
4	47 269 3200	Football	150 mm	150 g	Sehr gut	Neon-Lila	22,95	19,95
5	47 263 6809	Handball	150 mm	175 g	Sehr gut	Rot	18,95	16,95
6	47 271 3801	Mini-Handball	160 mm	165 g	Sehr gut	Weiß	17,95	15,95
7	47 271 3609	Special	210 mm	200 g	Gut	Weiß	18,95	16,95
8	47 269 7000	Soccer	200 mm	220 g	Gut	Neon-Orange	26,95	22,95



9 | Sport-Thieme® Faszien-Trainer „The Roll“
Vielseitig einsetzbar in Sport und Therapie: ideal zur Selbstmassage, um Verspannungen und Verklebungen des Bindegewebes zu lösen oder um Triggerpunkte gezielt anzusprechen. Für Übungen auf dem Boden, an der Wand oder auf dem Tisch. Der Faszientrainer kann auch für das Core-Training oder zum Trainieren der wichtigen Stützmuskulatur verwendet werden. ø 15 cm x L: 30 cm. Soft: Weiß mit blauen und roten Sprenkeln, ca. 20% weicher als Standard. Standard: Rot mit blauen Sprenkeln. sport-thieme.de
47 137 7819 Standard **7% sparen!** 27,95 **25,95**
47 137 7806 Soft 27,95 **25,95**
ab 10 je Stück **25,95 24,09**
ab 20 je Stück **23,95 22,24**

10 | Sport-Thieme® Faszien-Ball
Zur gezielten Massage von Muskelverhärtungen und Verklebungen des Bindegewebes. Weiß mit blauen und roten Sprenkeln. Härte: Standard. sport-thieme.de
47 235 7603 ø 8 cm **13% sparen!** 7,95 **6,95**
47 235 7616 ø 12 cm **10,95 9,95**



11 | Sport-Thieme® Balance-Pad Vinyl
Ideal für Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Zur Kräftigung der Fuß-, Hüftgelenks- und Kniemusculatur. Leicht zu reinigen, Spezialschaumstoff mit Vinyl-Beschichtung, 0,77 kg, ca. 50x40x6 cm, Blau. **12% sparen!**
47 148 3000 Stück **59,95 52,95**
ab 10 je Stück **56,95 49,95**



12 | Sport-Thieme® Balance Fit Board
Twistbewegungen stärken Muskulatur und Gleichgewicht. Auch für Liegestütz und Kniebeugen geeignet. Ganzkörpertraining durch verschiedene Bewegungen. Stabilisierung der Körpermitte. Schult Koordination und Balancefähigkeit. (LxBxH): 65,5x28,4x7 cm. Belastbar bis 200 kg, 1,4 kg, Blau. **17% sparen!**
47 270 6900 Stück **29,95 24,95**



13 | Sport-Thieme® Elastisches Textilband
Elastisches Band mit 8 Loops für Fitness, Training und Therapie. Die extra breiten Schlaufen erleichtern den Einstieg mit Turnschuhen. Latex mit Polyesterfäden. L: 96 cm. **Bis 14% sparen!**
sport-thieme.de
47 237 8204 Zugstärke 7 kg Stück **9,95 8,95**
47 237 8217 Zugstärke 10 kg Stück **13,95 12,50**
47 237 8220 Zugstärke 15 kg Stück **15,95 13,95**
47 237 8233 Zugstärke 20 kg Stück **17,95 15,50**

14 | Sport-Thieme® Elastisches Textilband-Set
10 elastische Bänder in einer Zugstärke. Inkl. 1 Übungsposter je Set. Für den Einsatz bei Fitnesskursen, beim Aufwärmen vor Ballspielen, Aquafitness und vielem mehr. **Bis 15,— sparen!**
47 237 8305 Zugstärke 7 kg Set **79,95 71,95**
47 237 8318 Zugstärke 10 kg Set **119,95 104,95**
47 237 8321 Zugstärke 15 kg Set **129,95 114,95**
47 237 8334 Zugstärke 20 kg Set **139,95 124,95**

- » **Vielseitig einsetzbar: In Schule, Verein und der Therapie**
- » **Sprungtuch und Ganzabdeckung sind fest miteinander vernäht**
- » **Individuelle Einstellung der Standfüße in Höhe und Schräge**

- » **Mit integrierter Ganzabdeckung**

Sprungtuch und Ganzabdeckung sind fest miteinander vernäht

20,- sparen!
ab **589,-**

5 Jahre Garantie



1 | Sport-Thieme® Minitramp „Standard“
Die Minitramps 112 und 125 finden vielseitig Verwendung in Schulen, Therapie und im Breitensport: Ob als schräg stehende Absprung-Trampoline oder als Trampoline mit waagerechter Sprung-Einstellung für stationäre Sprünge. Die Füße sind in Höhe und Schräge vorne von 34,6–40,7 cm und hinten von 40,7–53,2 cm schnell und leicht zu verstellen. Rahmen und Füße aus verzinktem Spezial-Federstahlrohr. Mit rutschfesten Gummischalen und 2 Transportrollen. Sprungtuch aus Ganzperlon, komplett mit Rahmenpolster-Ganzabdeckung aus stoßdämpfendem Material mit PVC-Überzug.

Minitramp 112: Rahmengröße 112x112 cm, Sprungtuch 60x60 cm	
Minitramp 125: Rahmengröße 125x125 cm, Sprungtuch 70x70 cm	
Inkl. Minitramp-Aktionskarten.	
5 Jahre Garantie!	20,- sparen!
Minitramp 112	
☑ 47 122 8104	Stück 609,- 589,-
Minitramp 125	
☑ 47 122 8205	Stück 669,- 649,-

EXPERTEN-TIPP!

Sophie Scheder
Im A-Kader des DTB und Mitglied der Nationalmannschaft Turnen



„Für ein erfolgreiches Grundlagentraining stellen Minitramps eine absolute Basis dar. Zudem sind sie eine gelenkschonende Methode vor allem für Sportler im jungen Alter.“

Neu!

- » **Vielseitiges Trainingsgerät**
- » **Bietet Sicherheit beim Erlernen neuer Turnelemente**
- » **Schneller Auf- und Abbau**



2 | Neu! Sport-Thieme® AirTrack-Set „Training“
Das Set bietet mit seinen 5 Komponenten die perfekte Basis für vielseitige Übungen und das Erlernen von neuen Sprüngen und Techniken.

Das Set besteht aus:

- 1 AirFloor: 3x1x0,1 m
- 1 AirBoard: 0,6x1x0,1 m
- 1 AirBlock: 0,6x1x0,2 m
- 1 Kleine AirRoll: ø 0,6x1,2 m
- 1 Fußpumpe

Blau. Versandgewicht: 22 kg.
☑ 47 237 1229 Set **1.549,-**

Pink. Versandgewicht: 28 kg.
☑ 47 237 1232 Set **1.549,-**

EXPERTEN-TIPP!

Gabi Frehse
Turn-Cheftrainerin am Olympiastützpunkt in Chemnitz, u. a. von Olympia-Bronzemedailen-Gewinnerin Sophie Scheder



„Luftgefüllte Softbahnen sind zum Erlernen neuer Elemente in der Akrobatik unbedingt erforderlich. Die Belastung für den Körper ist hierbei deutlich geringer.“



ALLE SONDERPREISE AUCH ONLINE!

sport-thieme.de/mini19

DIE GESAMTE PRODUKT-VIELFALT

finden Sie online:
sport-thieme.de



Und im Katalog!
Gleich anfordern unter:
sport-thieme.de/Katalog



DIE ERLEBNIS-
FORTBILDUNG



0819214 NTB Lehrgangschplan Aufleger

SPORT-THIEME® AKADEMIE 2020

- » **Theorievortrag und Praxisworkshops**
- » **Professionelle Referenten**
- » **21 Erlebnisorte in Deutschland, Österreich und der Schweiz**



Kostenfreie Teilnahme

Thema: **Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken**

Die Sport-Thieme Akademie ist eine 4-stündige Veranstaltung, um sich sowohl in **Theorie als auch Praxis** fortzubilden. Alles an einem Tag – alles an einem Ort. Die Veranstaltung richtet sich an alle Sportinteressierte, die zumeist selbst eine Gruppe betreuen, trainieren oder therapieren. Sportlehrer, Übungsleiter und Erzieher sind genauso wie Mitarbeiter aus Fitnessstudios, med. Einrichtungen, der Feuerwehr oder der Polizei herzlich willkommen.



Theorievortrag

„Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken“. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der bewussten Wahrnehmung der Bewegung (mit Sam Gräber)

Praxisworkshop I

„Bewegung bewusst und effizient stärken“ Bewegungsmuster und Techniken aus Sport, Fitness und Therapie gemeinsam erleben und anleiten (mit Chris Löffler)

Praxisworkshop II

„Bewegung bewusst und differenziert entdecken“ 10 Stationen – 10 vielfältige Erlebnisse für Auge, Ohr und Muskel (mit Hans-Peter Esch)

Zertifikat für 5 LE*

* Sie erhalten ein Zertifikat, das von vielen Sportfachverbänden (u.a. Niedersächsischer Turner-Bund) mit 5 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt wird.

JETZT PLÄTZE SICHERN!

Alle Infos und Anmeldung:
sport-thieme.de/Akademie

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-20

4XF Instructor Functional Training (Basic)

DTB-Akademie

Wer die Grundlagen und das Konzept dieses Fitness-Trends, dessen Bedeutung immer größer wird, verstehen und anwenden will – ob im Fitness-Studio, im Gruppentraining, im Personal Training oder mit Leistungssportlern – der ist in dieser Weiterbildung richtig.

Inhalte

- Die 4XF Functional Training-Philosophie
- Grundlagen des Functional Trainings/ Medizinischer Hintergrund
- Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit/ Einfache Trainingsprogramme/ Intervall- und Zirkeltraining
- Functional Training in der Prävention/ für Fitnesssportler
- Trainingsgeräte/ Tools im Functional Training
- Kleine Auswahl und Durchführung von sportmotorischen Tests im Functional Training
- Dynamisches Aufwärmen – Mobility – Cool-down
- Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität/ Schnelligkeit/ Stabilisation u. Rumpfkraft (Core)/ Kraft/ Koordination/ Ausdauer
- Grundlegende Progressionen erlernen

Voraussetzung

ÜL C/ Tr C Lizenz oder mindestens gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Abschluss

Zertifikat „4XF Instructor Functional Training Basic“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB-Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 12.09. (10:00 Uhr) –

So, 13.09. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		229,00 €	264,00 €
		249,00 €	284,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-21

4XF Instructor ToughClass

DTB-Akademie

Functional Training im GroupFitness-Format. Dieses 4XF-Workout für große Gruppen begeistert alle, denen bisherige GroupFitness-Formate zu kompliziert, zu choreographisch, zu rhythmusorientiert oder zu tänzerisch waren und die sich gemäß ihres individuellen Leistungsvermögens auspowern wollen. ToughClass ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen durch Intervallbelastung. Bei der ToughClass...

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

Inhalte

- Einführung in das Kurskonzept
- Gestaltung der Stundenbilder bei unterschiedlichen Stundenschwerpunkten (Kraft/Ausdauer)
- Abwechslungsreiche Übungsfolge mittels FT-Übungspool erstellen

- Methodik des HIIT (High Intensity Intervall Training)

Abschluss

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „4XF Instructor ToughClass“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung

4XF Functional Training (Basic)

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 07.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 10 LE

Ort Essen

Referententeam

Adriano Valentini

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	130,00 €	165,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-22

4XF Instructor Core&Stability

DTB-Akademie

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

Inhalte

- Stabilisationstraining: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
- Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
- Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
- Die effektivsten Trainingsmethoden

und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken

- Die besten Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten.

Enthaltene Materialien

In dieser Weiterbildung ist die Broschüre „Core & Stability“ enthalten.

Voraussetzung

ÜL C/ Tr C Lizenz oder mindestens gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Abschluss

Zertifikat „4XF Instructor Core & Stability“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB-Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 12.12. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 10 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		140,00 €	175,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Functional Training

Lehrgangsnummer 34112-23

Screens&Correct Exercises

DTB-Akademie

Tests und Screenings bilden im Functional Training die Grundlage der Trainingsplanung. Die Ermittlung individueller Kraft-, Mobilitäts-, Stabilisations- und Koordinationsfähigkeit ist der Ausgangspunkt für eine gezielte Übungsauswahl und Übungskorrektur sowie die Erstellung differenzierter Trainingsprogramme.

Inhalte

- Vorstellung unterschiedlicher Tests und Screenings
- Einzeltests und Testbatterien
- Anwendung in Einzel- und Gruppenformaten
- Anwendung im Sport- und Fitnessbereich



Enthaltene Materialien

Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Voraussetzung

Abschluss von mindestens 35 LE 4XF Basismodulen inkl. Pflichtmodul

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 13.12. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Functional Training

Lehrgangsnummer 34012-20

Bodyweight Training: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Dieser Trend hat den Fitness- und Gesundheitssport verändert: Nicht mehr die isolierte Kräftigung einzelner Muskeln, sondern komplexe Ganzkörperübungen stehen heute im Mittelpunkt des Trainings. Aus Krafttraining wird Bewegungstraining! Die Sportler setzen dabei ihr eigenes Körpergewicht als Widerstand gegen die Schwerkraft ein.

Das Training zielt auf den Erhalt und die Verbesserung der natürlichen Funktionen unseres Körpers in einer möglichst großen Bandbreite, macht fit für den Alltag und leistungsfähiger beim Sport. Wie wirkt Bodyweight-Training auf den Körper, welche Übungen eignen sich und wie lassen sie sich in Level und Dosierung an die persönlichen Voraussetzungen der Trainierenden anpassen? Der Lehrgang bietet Modellsequenzen, viele praktische Beispiele und Anregungen sowie die Möglichkeit zum Ausprobieren für alle Übungsleiter/innen!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 19.09. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Elke Hühn-Epstein

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 19.07.2020

Functional Training

Lehrgangsnummer 34012-21

Functional Stool Hockergymnastik im neuen Stil

DTB-Akademie

Erleben Sie die Vielseitigkeit des Hockers. Wir starten mit Functional Stool

Intense, einer intensiven Workout-Class für Geübte. Im Anschluss geht es weiter mit Functional Stool Best Ager, einer Rücken-Stunde für Hochbetagte und Rehabilitanden. Beendet wird der Workshop-Tag mit Functional Stool Mobility, einer inspirierenden Class, die die Beweglichkeit fördert und kräftigt. Alle Übungen werden nachbesprochen und gefilmt. Ein Handout begleitet durch den Tag.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 07.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Andreas Goller

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

BODY&MIND

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-30

HIIT - Yoga

Eine Kombination von knackigen Bodyweight HIIT-Intervallen und sanft dehnenden Yogahaltungen. Das ideale Workout um sich gleichzeitig auszupeinern und Stress abzubauen. Abgerundet wird jede Einheit mit einer entspannenden Einheit des bewussten Atmens und kurzer Meditation.

In diesem Workshop geht es darum, den Aufbau und Ablauf einer HIIT - Yoga Workout Einheit zu erarbeiten mit Hinblick auf sinnvolle Kombinationsmöglichkeiten von HIIT Intervallen und Yogahaltungen. Ferner wird eine Einführung in yogische Atemtechniken und Meditation gegeben.

Zielgruppe

Trainer ab C-Lizenz und Interessierte

Voraussetzung

Erfahrungen im Bereich functional Training/ HITT Training wünschenswert

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 05.09. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Anja Blondzik

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 05.07.2020

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34112-30

Pilates als rehabilitatives Training

DTB-Akademie 

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee findet FASZIOlates Anwendung in der Wiederherstellung einer funktionalen Kraft. Der Aufbau der Übungen unter Einbeziehung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® optimiert die Kraftüber-

tragung. Die innere Wahrnehmung wird verbessert und kann kanalisiert werden. Durch die Erkenntnisse der neusten Forschung über Faszien, bietet FASZIOlates zunächst ungewohnte Wege: Raus aus der Komfortzone, rein in verspieltere, kreativere Bewegungsformen! So entstehen unzählige Variationen für flexible, aber kontrollierte Stabilität und Bewegungsmotivierung für mehr Freiheit im Faszienetz und ein ganz neues Körpergefühl. Durch Ganzkörperbewegungen wird eine Funktionalität der Körpermitte unterstützt. FASZIOlates nutzt alle Trainingsaspekte des Pilates, wie u.a. Atmung, Konzentration und Präzision und ergänzt sie durch die 7 FASZIO® Trainingsstrategien. Es entsteht ein ganzheitliches Faszientraining, das die Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit, Stabilität und Gesunderhaltung des Gewebes und somit die Gesundheit des ganzen Körpers fördert.

Voraussetzung

Zertifikat DTB Pilates Trainer oder gültige ÜL-C Tr.-C Lizenz Anerkennung weitere Qualifikationen auf Anfrage

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL-Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Fr, 16.05. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort Köln

Referententeam

Sigrid Wellershaus

Gebühren (ohne )

	Gymcard	regulär
	89,00 €	119,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-31

Pilates mit Kleingeräten

Geräte wie Ball, Rolle, Theraband oder Circle können teils zur Erleichterung der Pilates-Übungen eingesetzt werden, bergen aber auch vielfältige Möglichkeiten für neue Herausforderungen. Dieser Tagesworkshop bietet eine Vielzahl an Ideen mit verschiedenen Geräten.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 21.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Susanne Haase

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 21.09.2020

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34112-31

Pilates Choreografie**DTB-Akademie** 

Mit der Verkörperung der Pilates Übungen bietet sich ein breites Feld der Möglichkeiten. Durch Zusammenfügen von Bewegungen im Fluss, gestaltet mit harmonischen Übergängen und verbunden auf Musik entstehen Choreographien, die Spaß und Freude machen. Die Choreographien werden in verschiedenen Levels erarbeitet, zum einen für Ihren Unterricht aber auch gerne für Aufführungen.

Voraussetzung

Zertifikat DTB-Trainer Pilates, Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Anfrage

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 08.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Corinna Michels

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		99,00 €	129,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-32

YOGA Day – Entdecke deine innere Stärke

Der 3. Yoga Day taucht ein in die Kraftquellen des Yoga. Wir ergründen, wie Yoga uns Kraft für den Alltag spendet und ein Begleiter in herausfordernden Situationen sein kann. Entdecke Dein Potential und nimm Inspiration für Deinen Unterricht im Rahmen der drei Inhaltsblöcke mit:

Inhalte**Kraftquelle Yoga**

Das Leben stellt uns täglich vor verschiedene Herausforderungen, die wir zu meistern haben. Kraftquelle Yoga verbindet neueste medizinische Erkenntnisse der Resilienz (Lehre der psychischen Widerstandsfähigkeit) zur Bewältigung von Krisen.

Dieser Workshop gibt konkrete Ansätze zur Entwicklung von persönlichen Ressourcen mit Hilfe von Yogaübungen, die uns zu Entspannung und Entschleunigung in einem bisweilen turbulenten Alltag helfen.

Root and Rise

Momente der Unsicherheit sind meist jene, in denen uns eine stabile Basis und ein fester Halt fehlen. Das gilt im Leben genauso wie auf der Yogamatte. In diesem Workshop werden wir durch bewusste Aktivierung der Füße und Beine systematisch unser Fundament aufbauen, um uns frei und sicher in Balancen bewegen zu können.

Kraft aus der Tiefe – effektives Beckenbodentraining in der Yogapraxis Ein sichtbar gut trainierter Körper – davon träumen viele. Dabei gibt es in unserem Inneren Muskeln, die weitaus wichtiger sind. Doch diese Muskulatur arbeitet im Geheimen, unbeachtet und von der Gesellschaft oft tabuisiert – so auch der Beckenboden.

Wir betrachten die Arbeitsweise der Muskelschichten und klären dabei auch die Anbindung der Schichten in das Prinzip der Chakren. Du wirst erstaunliche Erkenntnisse über die Komplexität und weitreichende Kraft aus dem Inneren gewinnen. Ein Workshop, der ein ab-

wechslungsreiches Üben vermittelt, und ruhige, wie auch dynamische Varianten vorstellt.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 21.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Julia Olfen

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 21.09.2020

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-33

Pilates Intensiv

In diesem Tagesworkshop wird es schweißtreibend! Aus den grundlegenden Pilates-Übungen werden hier durch Variationen anspruchsvolle Workouts. Pilates auf hohem Niveau für erfahrene Trainer, die sich und ihre Gruppen fordern wollen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB Rückentrainer

Termin(e)

So, 22.11. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Susanne Haase

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 22.09.2020

ÄLTER WERDEN

Die Bevölkerungsgruppe 50+ wird in den kommenden Jahren weiter ansteigen und so werden folglich auch viele Sportgruppen mit Älteren entstehen. Wir sehen Sport als Schlüssel zu einem aktiven und vitalen Alter und bieten daher nachstehend attraktive Fortbildungsthemen für diesen Bereich an.

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-01

Aktiv und beweglich 60+: fit für das Leben

Funktionelles Ganzkörpertraining kennt man als schweißtreibendes Format für aktive Fitnesssportler. Aber auch ältere Gesundheitssportler können von den vielseitigen Wirkungen dieses populären Trainingskonzeptes profitieren. Die an natürlichen und alltäglichen Bewegungsabläufen orientierten Übungen für ganzheitliche Fitness lassen sich durch einfache Veränderungen an das Leistungsniveau eines jeden sportgesunden Teilnehmers anpassen. Ob mehr Kraft, eine verbesserte Ausdauer oder die positiven Wirkungen auf Koordination, Stabilität und Beweglichkeit: Mit Functional Training werden auch ältere Teilnehmer fit für Alltag und Sport! Im Lehrgang gibt es Übungsbeispiele und Modellstunden, die drinnen und draußen umsetzbar sind, außerdem Partnerübungen und Ideen, die auch Männern Spaß machen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 09.05. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Elke Hühn-Epstein

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		65,00 €	90,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 09.03.2020

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-02

Faszientraining im Alter

DTB-Akademie

Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen motiviert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben. Dadurch wird ein verletzungsfreier Alltag unterstützt. Jeder entwickelt hier einen eigenen Trainingsansatz, erfährt sich in seiner Individualität und erlaubt seinem Selbstbild, sich wohl zu fühlen. Sich etwas zuzutrauen und die eigene Komfortzone zu verlassen, ermöglicht ein neues Körpergefühl. Durch die 7 Strategien gewinnt der Organismus an Leistungsstärke, beseitigt Einschränkungen, vitalisiert die Zellen und bringt natürliche Bewegungsfreude – das macht glücklich! Ältere Menschen profitieren durch die Vielfalt der Faszien orientierten Übungen nach FASZIO besonders vom Erhalt ihrer Beweglichkeit und Eigenständigkeit. Sie erlangen präventive Fitness, eine jugendliche Erscheinung und damit einen großen Energievorrat an Lebensfreude!

Fortbildungsinhalte u.a.

- Einblick "Was ist Faszie?" und „Warum ist sie im Training mit Senioren wichtig?“
- Vorstellung der 7 Strategien
- Eigenwahrnehmung, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit mit alltagsorientiertem Ansatz
- Aufspüren und Beseitigen von Einschränkungen
- Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten
- Musterstunde

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

So, 07.06. (10:00 - 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Doris Tölle

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		95,00 €	125,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 29.02.2020

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-01

DTB-Kursleiter Bewegungsförderung für Hochaltrige

DTB-Akademie

Der demografische Wandel hat in Zukunft deutliche Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen. Deshalb ist es von enormer Bedeutung, dass die Vereine in Zukunft für ihre älteren Mitglieder entsprechend qualifizierte Angebote und bedarfsgerechte Möglichkeiten zum Training anbieten.

Inhalte

- Die persönliche Situation älterer/ hochbetagter Menschen
- Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Kraft- und Balance-Training im höchsten Alter
- Training zur Erhaltung der Selbstständigkeit im Alter
- Fit bleiben - Beweglichkeit erhalten
- Zusammenhang von Bewegen und Denken
- Mobilität erhalten

Einführung in das Kursmanual Fit bis ins hohe Alter. Neben den präventiven Übungsvorschlägen des Manuals Fit bis ins hohe Alter, die im Wesentlichen für noch mobile Menschen ab 70 geeignet sind, werden auch Bewegungsanregungen für motorisch stark eingeschränkte Personen vorgestellt. (Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB-Kursleiter Sturzprävention.)

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Voraussetzungen

ÜL- oder Trainer C-Lizenz oder höherwertige berufliche Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Altenpfleger, Krankenpfleger)

Abschluss

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms Fit bis ins hohe Alter (nur für 2 Lizenzstufe Sport in der Prävention), das nach § 20 SGB V Absatz 1 im Rahmen eines Vereinsangebotes zur Zeit von den Krankenkassen anerkannt ist.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B (ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 19.06. (16:00 Uhr) –
So, 21.06. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Hellmer Wiethoff

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		260,00 €	305,00 €
		300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-02

Bewegungsförderung im Alter**DTB-Akademie** 

Der Workshop vermittelt die wichtigsten Zusammenhänge von Bewegung und Mobilität im Alter. Regelmäßiges und gezieltes Krafttraining beugt dem altersbedingten Muskelverlust vor und ist damit wichtiger Bestandteil der Sturzprävention. Altersgerechtes Ausdauertraining und abwechslungsreiches Koordinationstraining sorgen für eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, verbessern die Gehirnleistung und können so den Verlust von kognitiven Fähigkeiten vermindern bzw. verzögern. Körper und Geist sind bis ins höchste Alter trainierbar – aber wie? Die Lerneinheiten

verbinden die neuesten Erkenntnisse aus Sportwissenschaft, Gerontologie und Pflegewissenschaft.

Sie werden praxisnah und verständlich für die Pflege und Betreuung im Alltag aufbereitet.

Inhalte

Was heißt schon alt? der natürliche Alterungsprozess und die Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung und gezielten Trainingsprogrammen für:

- Ausdauerfähigkeit
- Kraftfähigkeit
- Koordinationsfähigkeit
- Beweglichkeit
- kognitive Fähigkeit
- die richtige Dosierung im Training
- die Bedeutung von „Bewegungs-Snacks“ im Alltag
- Organisationsformen für Gruppen- und Einzeltraining
- bewegungsfreundliche Umgebung
- Schaffen Bewegung im Alltag integrieren.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Mo, 10.08. (10:00 - 13:00 Uhr)

Umfang 4 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren (inkl. )

regulär 50,00 €

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-03

Mobil bleiben durch Sturzprävention I**DTB-Akademie** 

Derzeit ereignen sich in Deutschland jedes Jahr zwischen vier und fünf Millionen Stürze von älteren Menschen. Etwa jeder zweite Bewohner eines Seniorenheims stürzt mindestens einmal im Jahr. Stürze und ihre Folgeerscheinungen sind einschneidende Erlebnisse für den älteren Menschen, verbunden mit einem hohen Risiko des Verlusts der Selbstständigkeit. Dabei brechen häufig nicht nur Knochen, sondern auch das Selbst-

vertrauen mit den Folgen eines sozialen Rückzugs und einer Isolation.

Mit dieser Weiterbildung wird aufgezeigt, wie in einem Gruppentraining das Thema Sturzprävention auf Basis des Ulmer Modells umgesetzt werden kann. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen für die Kraft, die Balance und die Gehfähigkeit. Die Übungen richten sich an Personen mit moderatem Sturzrisiko, welche mit oder ohne Hilfsmittel noch geh- und stehfähig sind.

Inhalte

- Basiswissen zum Thema Sturzrisiko
- Einführung von einfachen Tests
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Übungen zum Thema Gehtraining, Kraft und
- Gleichgewicht und Transferübungen
- Modellstunde
- Organisatorische
- Rahmenbedingungen

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Mo, 10.08. (14:00 - 17:00 Uhr)

Umfang 4 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren (inkl. )

regulär 50,00 €

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-04

Gehirntraining durch Bewegung**DTB-Akademie** 

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 ver-



bessern. Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind und wie sie sich in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen - das erfahren die Teilnehmenden in dieser Ausbildung. Beispiele praktisch ausprobieren, Hintergründe erklären und Erfahrungen diskutieren. Nach der Ausbildung sind die Teilnehmenden 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

Voraussetzungen

ÜL- oder Trainer C-Lizenz oder höherwertige berufliche Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Altenpfleger, Krankenpfleger)

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B / DTB-Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 28.11. (10:00 Uhr) –
So, 29.11. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort Essen

ReferentIn

Dr. Ann Katrin Kurz

Gebühren (ohne MwSt.)

	Gymcard	regulär
	169,00 €	204,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.02.2020

Älter werden
Lehrgangsnummer 34113-05

DTB-Kursleiter /-in „Menschen mit Demenz bewegen“

DTB-Akademie

Diese Ausbildung zeigt Vereinsübungsleitern und Mitarbeitern von Altenpflegeeinrichtungen, wie Menschen mit Demenz zur Bewegung motiviert werden können. Denn: Eine körperliche Aktivierung hat nachgewiesenermaßen positive Wirkungen auf den Krankheitsverlauf, auf das Verhalten und auf die Gesundheit der Betroffenen. Die

Teilnehmer erfahren, welche Übungen wirksam sind, wie sie für diese spezielle Zielgruppe vermittelt werden müssen – und sie bekommen jede Menge Ideen, Übungsbeispiele und Praxistipps.

Folgende Schwerpunkte werden dabei gesetzt:

- Funktionstraining zur Förderung von Alltagsbewegungen
- Dual-Task-Training
- Motorisch-kognitives Kombinations-training
- Koordination und Wahrnehmung trainieren, mit allen Sinnen aktiv
- Tanzen und Schwingen, Musik und Bewegung

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C, ÜL B sowie ÜL Reha BRSNW

Termin(e)

Mo, 14.12. (09:30 Uhr) –
Mi, 16.12. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

ReferentIn

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		260,00 €	305,00 €
		300,00 €	345,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 29.02.2020

NATURSPORT WINTER

Tr-C Ausbildung Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter

Die Tr-C Ausbildung Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter (Übungsleiter Ski Grundstufe) besteht aus vier Teilen. Beginn ist im Winter 2019 und Abschluss Ostern 2020. Die Ausbildung und Prüfung setzt sich aus Praxis- und Theorieeinheiten zusammen: Täglich werden praktische Übungseinheiten durchgeführt und es erfolgt eine schriftliche Arbeit sowie eine Lehrprobe. Es werden die verschiedenen Fahrtechniken und Methoden des Skiunterrichtes, der Skifahrtenbetreuung und die ganzjährige Arbeit in den Vereinen mit Schneesportgruppen vermittelt.

LG 1: Theorielehrgang

In der Landesturnschule werden die theoretischen Inhalte vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

LG 2: Grund- / Basislehrgang

Im Stubaital, Schlick 2000 oder Stubaier Gletscher werden die theoretischen und praktischen Inhalte vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

LG 3: Aufbau- / Nordiclehrgang

Im Norditeil werden theoretische und praktische Inhalte vermittelt. Um schneeeunabhängig auszubilden, erfolgt die Praxis auf Skikes.

LG 4: Ausbildungs- und Prüfungslehrgang

Im Stubaital, Schlick 2000 oder Stubaier Gletscher werden weitere aufbauende, theoretische und praktische Inhalte vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

Infomaterial beim R/WTB-Lehrbeauftragten Schneesport, Reiner Rosga, Tel 02391 51700, E-Mail: reiner.rosga@unitybox.de, www.rwtb-schneesport.de.

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	94,00 €	141,00 €

Natursport Winter Lehrgangsnummer 20270001

Grund- / Basislehrgang

Termin(e)

Mi, 01.01.

So, 05.01.

Ort Stubaital, Pension Medrazer Hof

Gebühren HP und Liftgebühr

inkl.	regulär
	610,00 €

Natursport Winter Lehrgangsnummer 19270003

Theorielehrgang

Termin(e)

So, 13.12.

Di, 15.12.

Ort LTS Oberwerries

Referentin

Reiner Rosga

Natursport Winter Lehrgangsnummer 20270002

Aufbau- / Nordiclehrgang

Termin(e)

Sa, 01.02.

Ort Altastenberg, Hochsauerland



Gebühren

inkl.	regulär
	40,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270003

Ausbildungs- und Prüfungslehrgang

Termin(e)

Sa, 11.04.

Di, 18.04.

Ort Stubaital, Sporthotel Brugger**Gebühren HP und Liftgebühr**

inkl.	regulär
 	850,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270010
Familienskitag 2020

Ein Erlebnis für die ganze Familie In altbewährter Form findet der Familienskitag im Skigebiet in Altastenberg statt. Schneesportbegeisterte Kinder können unter sachkundiger Anleitung einen aufregenden Tag im Schnee erleben. Für die Eltern wird ein abwechslungsreiches Workshop-Programm durch unsere Verbands-Trainer/IVSI-Übungsleiter angeboten. Ein Programm für die Kleinsten ab ca. sechs Jahren, für Jugendliche über erwachsene Anfänger bis hin zu den Könnern im Skifahren. 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. Es handelt sich um vorläufige Kosten, da die Liftkosten noch nicht vorliegen.

Termin(e)

Sa, 01.02. (09:00 –17:00 Uhr)

Ort Altastenberg im Hochsauerland/Dorfhalle**Referentin**

Reiner Rosga, Bernd Baaske

Gebühren inkl. Mittagessen/Skipass

Erwachsene mit Workshop 39,00 €

Erwachsene mit Workshop ohne Liftkosten 22,00 €

1. Kind 29,00 € ab 2. Kind 25,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270020
Schneesport-Fortbildung 1

Trainings- und Sichtungshegung für Tr-C Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter Pflichtfortbildung Zur ÜL-/Tr-C-Natursport-Winter-Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB dieses Mal zum schneesicheren Stubaier Gletscher ein. Das Team wird wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Theorieund Praxisprogramm zusammenstellen, welches für neue Anregungen und Ideen für den Schneesportunterricht sorgt.

Termin(e)

Sa, 11.04.

Sa, 18.04.

Ort Stubaital, Pension Bruggerhof**Referentin**

Reiner Rosga, Frank Möllhausen

Gebühren HP und Liftgebühr

inkl.	regulär
 	850,00 €

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270030
Schneesport-Fortbildung 2

Pflichtfortbildung: Tr-C Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter Zur ÜL-/Tr-C-Natursport-Winter-Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB dieses Mal zu den schneesicheren Pitztaler Gletscher ein. Vier Tage Fortbildung mit der Möglichkeit der Rückreise am Sonntag oder Montag. Das Team wird wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Theorie- und Praxisprogramm zusammenstellen, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Zusätzlich soll die Möglichkeit bestehen, die neue Skimodelle der Saison 2021 zu testen.

Termin(e)

Mi, 11.11.

So, 15.11.

Ort Pitztal, Hotel Möderle**Referentin**

Reiner Rosga

Gebühren HP und Liftgebühr

inkl.	regulär
 	545,00 € bis 615,00€

Natursport Winter
Lehrgangsnummer 20270040
Saisonöffnung 2020/2021

Einläuten der neuen Skisaison Im Pitztal findet in diesem Jahr wieder unsere Saisonöffnung statt. Den Teilnehmern werden die neusten Skitechniken gezeigt und beigebracht, so dass die kommende Wintersaison mit viel Schnee kommen kann. Das Hotel Möderle wird der Ausgangspunkt für drei herrliche Schneetage sein. Mit dem Skibus ist die Talstation des Pitztaler Gletschers schnell und kostenlos zu erreichen. Des Weiteren stehen Lehrteammitglieder des R/WTB zur Verbesserung der Fahrtechnik zur Verfügung.

Termin(e)

Mi, 11./12.11

So, 15./16.11.

Ort Pitztal, Hotel Möderle**Referentin**

Reiner Rosga, Joachim Steffens

Gebühren HP und Liftgebühr

inkl.	regulär
 	425,00 € bis 615,00€

A photograph of three people in a gym setting. On the left, an older woman with white hair, wearing a teal shirt, is smiling and holding a yellow dumbbell. In the center, a younger woman with brown hair, wearing a white tank top and red shorts, is smiling and holding a red dumbbell. On the right, a man with grey hair, wearing a purple tank top, is smiling and holding a blue dumbbell. They are all performing a bicep curl exercise with their arms raised. The background is a blurred gym environment with green walls and exercise equipment.

14. RTB GYMWELT Kongress
25.–27.09.2020 in Bergisch Gladbach

Fortbildung
**KINDER- UND
JUGENDTURNEN**

**Eltern-Kind-/ Kleinkinderturnen,
Kinder- und Jugendturnen**

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34014-01

Kinderturnen inklusiv



Was bedeutet Inklusion für mich und meine Arbeit im Verein? Welche Praxis-Inhalte eignen sich für die Gestaltung von inklusiven Bewegungsangeboten? Wie kann ich Kleine Spiele und Bewegungslandschaften so verändern, dass alle Kinder daran teilhaben können?

Ziel der Fortbildung ist es, Übungsleiterinnen und Übungsleiter für das Thema Inklusion im Kinderturnen zu sensibilisieren. Das Kennenlernen des „Anderssein“ sowie erste Impulse und Anregungen im Umgang mit inklusiven Gruppen stehen im Vordergrund und sollen langfristig zur Öffnung von bestehenden Angeboten animieren.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, sind sowohl Aspekte des Kinderturnens, als auch die vielschichtigen Bedürfnisse von Kindern mit Behinderung in inklusiven Gruppen Thema dieser Weiterbildung. Die praktische Sensibilisierung für Einschränkungen verschiedener Sinne, der Motorik und der Wahrnehmung im Allgemeinen wird in Zukunft Grundlage in der Kinderturn-Praxis sein. Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die für ihre Arbeit mit Kindern neue Anregungen oder Denkanstöße suchen, um den Umgang mit Vielfalt in ihrer Gruppe leben zu können und die Teilhabe aller Kinder zu ermöglichen.

Lizenzverlängerung ÜL C, ÜL B Prävention

Termin(e)	
Sa, 05.09. (09:30 Uhr) –	
So, 06.09. (13:00 Uhr)	
Umfang	15 LE
Ort	LTS Bergisch Gladbach

Referentin Iris Küßner

Gebühren		
inkl.	Gymcard	regulär
	90,00 €	130,00 €
	120,00 €	160,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt 10,00 € bis zum 05.08.2020

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34014-02

Phantasievolle Bewegungslandschaften

Der Dschungel, der Himmel, ein Tag am Strand oder einmal Geheimagent sein. Dies alles bringen wir mit Kraft unserer Vorstellung in die Turnhalle. Dabei kommt es nicht unbedingt auf die Ausstattung der Turnhalle an. Es werden Beispielstunden vorgestellt und Möglichkeiten gezeigt, Gerätstationen so zu verändern, dass es für die jeweilige Altersstufe interessant bleibt. Dabei werden auch neue Ideen in der Gruppe gesammelt und entwickelt.

Lizenzverlängerung ÜL C

Termin(e)	
Sa, 26.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)	
Umfang	8 LE
Ort	LTS Bergisch Gladbach

Referentin Iris Küßner

Gebühren		
inkl.	Gymcard	regulär
	45,00 €	65,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt 10,00 € bis zum 26.08.2020

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34014-03

„Ich brauch mal eine Idee!“

Im Kinderturnen verfällt man oft in einen gleich bleibenden Rhythmus. Dieser Lehrgang soll Ideen und Denkanstöße für neue Kreative Turnstunden geben.

Begrüßungslieder, Tänze und Spiele für zwischendurch.

Auch mit wenig Material kann man abwechslungsreiche Turnstunden machen. Kommt mit auf die Reise der bunten Turnstunden.

Lizenzverlängerung ÜL C

Termin(e)		
Sa, 18.01. (9:30 - 17:00 Uhr)		
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	

Referent Monique Kern

Gebühren		
inkl.	Gymcard	regulär
	45,00 €	65,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt 10,00 € bis zum 18.12.2019

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34014-04

Schweigen schützt die Fal-schen - Prävention sexualisierte Gewalt

Fortbildung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt im Sport.

Es ist unser Schutzauftrag als Verbände und Vereine sowie als Übungsleiterin oder Trainer, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen, die Mitglieder und Mitarbeiter/innen für das Thema sexualisierte Gewalt an Mädchen und

Mit Spaß zum
BewegungsKünstler

Kinderturnen



Jungen 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 von und Intervention bei sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb der eigenen Vereinsstrukturen zu verankern.

Lizenzverlängerung
ÜL C

Termin(e)		
Sa. 06.06. (9:30 - 17:00 Uhr)		
Ort LTS Bergisch Gladbach		
Referententeam		
Robert Wagner		
Gebühren		
inkl.	Gymcard	regulär
	45,00 €	65,00 €
Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt		
10,00 € bis zum 06.05.2020		

Kinder und Jugend
Lehrgangsnummer 34014-05

„Musikalisch in Turn und Krabbelgruppen“

Rituale zu Beginn und zum Abschluss einer Stunde geben den Kindern Sicherheit. Mit kleinen Instrumenten wird das musizieren zu etwas ganz besonderem. In diesem Lehrgang werden wir nicht nur gemeinsam singen, wir werden auch kleine Instrumente für die Rhythmik Schulung basteln.

Alte und neue Sing- und Fingerspiele machen wieder Spaß. Klanggeschichten und Tänze runden den Tag ab.

Lizenzverlängerung
ÜL C

Termin(e)		
Sa, 06.12. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)		
Umfang 8 LE		
Ort LTS Bergisch Gladbach		
Referentin		
Monique Kern		
Gebühren		
inkl.	Gymcard	regulär
	45,00 €	65,00 €
Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt		
10,00 € bis zum 06.11.2020		

Kinder und Jugend
Lehrgangsnummer 34014-06

Kinder Stark machen
in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)



In der eintägigen Veranstaltung erhalten Sie Hintergrundinformationen über die Ziele und Inhalte der Kampagne „Kinder stark machen“ und viele nützliche Tipps für Ihren sportlichen Alltag mit Kindern und Jugendlichen.

Im Zentrum steht die wichtige Rolle, die Sie als Trainerin oder Trainer bei der Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit spielen. Denn diese Kompetenzen können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche stark gemacht werden, um schwierige Situationen ohne den Konsum von Suchtmitteln oder ausweichendes Verhalten zu bewältigen.

Die Veranstaltung beginnt mit „Kleinen Spielen“ aus den Bereichen Kommunikation, Kooperation, Vertrauen, Abenteuer

Mit Spaß zum Selbstentdecker



und Erlebnis. Die Spiele stehen in engem Zusammenhang mit dem Thema „Sucht- vorbeugung und Förderung von Lebenskompetenz“. Anschließend wird im theoretischen Teil der Schulung erarbeitet, wie Sucht entstehen kann und welche Möglichkeiten Sportvereine in ihrer praktischen Arbeit im Vereinsalltag haben, um die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern.

Lizenzverlängerung

ÜL C

Termin(e)

Sa, 04.04. (09:30 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Robert Wagner

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	45,00 €	65,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 04.03.2020

Kinder und Jugend

DTB-Basisschein Trampolinturnen I



Über eine fachspezifische Einweisung und Vermittlung von Grundkenntnissen werden den Teilnehmern Möglichkeiten eröffnet, das große Trampolin im Rahmen des Schul- und Breitensports einzusetzen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einführung in das Trampolinturnen
- Sicherheitsbestimmungen, versicherungsrechtliche Aspekte
- Präventive Maßnahmen
- Unfallvermeidung, Verkehrssicherungs- und Aufsichtspflicht
- Geräteauf- und abbau
- Helfen und Sichern
- Gerätegewöhnung, erste Versuche auf dem Trampolin
- Einfache Sprünge (ohne Salti)
- Einsatz des Gerätes unter Standardbedingungen bzw. als methodische Ergänzung zum Übungs- und Trainingsbetrieb

Lizenzverlängerung

ÜL C, Trainer C

Umfang 20 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Claudia Kiel

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34017-02

Termin(e)

Mi, 17.06. (9:30 - 20:00 Uhr) –

Do, 18.06. (9:30 - 17:00 Uhr)

Gebühren (inklusive Broschüre)

inkl.	Gymcard	regulär
	80,00 €	105,00 €
	125,00 €	150,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 17.05.2020

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34017-03

Termin(e)

Sa, 21.11. (9:30 - 20:00 Uhr) –

So, 22.11. (9:30 - 17:00 Uhr)

Gebühren (inklusive Broschüre)

	inkl.	Gymcard	regulär
		80,00 €	105,00 €
		125,00 €	150,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 21.10.2020

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34017-01

DTB Basisschein Trampolinturnen 2

Die „Stufe II“ richtet sich an alle Inhaber der „Stufe I“, die mindestens 16 Jahre alt sind und ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Trampolin erweitern und vertiefen möchten. Neu ist hier die Methodik und aktive Hilfeleistung bei den Landungsarten Bauch und Rücken sowie beim Salto rückwärts und vorwärts. Der Lehrgang schließt mit der Lernerfolgskontrolle der Helfergriffe ab. Für den Schuleinsatz empfehlen wir dringend „Stufe I und II“ zu absolvieren um die bundesweite Qualifikation zu gewährleisten.

Lizenzverlängerung

ÜL C, Trainer C

Umfang 20 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Claudia Kiel

Termin(e)

Sa, 25.01. (9:30 - 20:00 Uhr) –

So, 26.01. (9:30 - 17:00 Uhr)

Gebühren (inklusive Broschüre)

inkl.	Gymcard	regulär
	80,00 €	105,00 €
	125,00 €	150,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 25.12.2019

natürlich . bewusst . bewegen .



Bewusste Wahrnehmung von Bewegung

natürlich... sind die Ganzkörperbewegungen, die wir vermitteln

bewusst... sollen sich Kunden auf Pedalo-Geräten erleben und wahrnehmen

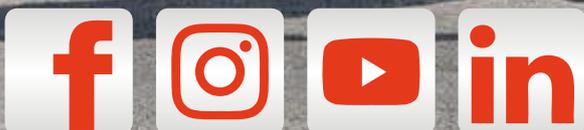
bewegen... ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden

Die Pedalo-Trainingsphilosophie konzentriert sich auf unsere absolute Achtsamkeit dessen was wir tun und richtet sich auf die bewusste innere Wahrnehmung von Bewegungen.

Wie nimmst du dich bei dem was du tust wahr? Wie tust du das was du tust?

Jegliche Informationen unserer Sinnesorgane sollen intensiv wahrgenommen, erlebt und nachvollziehbar verarbeitet werden. So schaffen wir die Grundlage für eigene Entwicklungsprozesse, die wir aktiv anstoßen. Erst dadurch kann man seine natürliche Haltung und Beweglichkeit erhalten, fördern, wiedererlangen und auch die individuelle Handlungsfähigkeit verbessern, sowie Körperintelligenz, Vitalität und Motivation aktivieren. Durch das spezielle Pedalo-Bewegungsprogramm lernt der Körper seine Bewegungsausführungen bewusst wahrzunehmen. Die Sinne werden dabei sensibilisiert sowie der Krafteinsatz der Muskulatur zielgerichtet dosiert und zeitlich koordiniert.

Ob für das Training der Koordinations-, Gleichgewichts-, Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit, Körperhaltung oder Handlungsschnelligkeit - wir beraten dich gerne persönlich!



ERST TURNEN, DANN STUDIEREN

Intensiv-Turn-Training für Sport(eignungs)prüfungen



Sportstudium trotz Turnabnahme

Wer in Deutschland sein Sportstudium (Bachelor- oder Lehramtsstudiengänge) beginnen möchte, muss im Vorfeld eine praktische Sparteignungsprüfung bestehen. Wäre da nur nicht dieses Turnen. Wir, der Rheinische Turnerbund als einer der Turnfachverbände in NRW, sind hierfür mit unserer Rheinischen Landesturnschule ein kompetenter Partner und Trainer. Aus diesem Grund bieten wir Intensiv-Turn-Trainings in unserem Landesleistungsstützpunkt an.

Zielgruppen hierfür sind primär Studieninteressierte der sportwissenschaftlichen Bachelor- und Lehramtsstudiengänge an Deutschlands Universitäten/Hochschulen, aber auch Schüler/innen mit bevorstehenden Turnabnahmen.

Unsere Leistungen

- 1,5 Tage Intensiv-Turn-Training mit Übernachtung und Vollpension
- Nutzung von hervorragend geeigneten Trainingsgeräten im Landesleistungsstützpunkt
- Kompetente sportwissenschaftliche (Individual)-Betreuung
- Erstellung von Trainingsplänen

Ablauf des Intensiv-Turn-Trainings

- Schaffung von Lernvoraussetzungen durch gezielte Übungen
- Methodische Hinführung an die turnerischen Anforderungen
- Individuelle Bewegungsanalysen unter Einsatz moderner Analyse-Software
- Simulierte Prüfungssituation
- Abschlussreflexion und Besprechung der Trainingspläne

Termin 2020

KOSTEN inkl. Intensiv-Turn-Training, Übernachtung & Verpflegung

11.01.2020 (10:00 Uhr) bis 12.01.2020 (13:00 Uhr)	149,- €
15.05.2020 (10:00 Uhr) bis 16.05.2020 (13:00 Uhr)	149,- €

Ihre Ansprechpartner:

Rheinischer Turnerbund
Paffrather Straße 133
51465 Bergisch Gladbach

Ilka Popp
Telefon: 02202/2003-27
Mail: popp@rtb.de

TURNEN & FACHSPORTARTEN

Gerätturnen, Trampolinturnen, Rhythmische Sportgymnastik,
Rhönradturnen, Gymnastik, Mehrkämpfe, Orientierungslauf,
Rope Skipping, Gruppenwettbewerbe, Turnspiele

TURNEN

GERÄTTURNEN

Das Gerättturnen ist die Basis-Sportart vieler Vereine im Deutschen Turner-Bund (DTB). Auch der Hochleistungssport Kunstturnen wird inzwischen vom DTB offiziell als Gerättturnen bezeichnet. Im Leistungs- und Hochleistungssport gibt es Mannschafts-, Einzelmehrkämpfe und Wettkämpfe an jedem einzelnen Gerät. Bei den Olympischen Spielen und bei den Welt- und Europameisterschaften werden in insgesamt 14 Disziplinen Titel und Medaillen vergeben.

War das Gerättturnen bis in die 70er Jahre des 20. Jahrhunderts vor allem durch Statik und Krafthalteteile und historische Übungen geprägt, so ist es heute eine sehr dynamische Sportart mit vielen akrobatischen Elementen, Drehungen, Salti und Sprüngen.

Gerättturnen weiblich

Gerättturnen im engeren Sinne des Wettkampfsports umfasst bei den Frauen und der weiblichen Jugend Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden.

Gerättturnen männlich

Gerättturnen im engeren Sinne des Wettkampfsports umfasst bei den Männern und der männlichen Jugend Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck.

Gerättturnen – weiblich
Lehrgangsnummer 34015-01

Wochenendfortbildung TOP-Trainer Gerättturnen

Der RTB freut sich auch in diesem Jahr den TOP Trainer als Lizenzverlängerung für ALLE Trainer (A,B, und C Lizenz) im Gerättturnen anzubieten.

Lizenzverlängerung

ÜL C, Trainer C, B, A

Termin(e)

Fr, 14.02. (19 Uhr) -

So, 16.02. (13 Uhr)

Umfang 18 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

DTB Referenten

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		140,00 €	190,00 €
		220,00 €	260,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 14.01.2020

Gerättturnen – weiblich
Lehrgangsnummer 34015-02

Tagesfortbildung TOP-Trainer Gerättturnen

Lizenzverlängerung

Tr / ÜL C, A, B

Termin(e)

Sa, 15.02. (09:30-18:00 Uhr)

Umfang 9 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

DTB Referenten

Gebühren (inkl.)

	inkl.	Gymcard	regulär
		85,00 €	110,00 €

Gerättturnen – weiblich
Lehrgangsnummer 34015-03

OFFENSIVE BASISSPORT- ARTEN – Turnen in der Schule (Primarstufe)

Gerättturnen ist DIE Grundlagenausbildung für eine ganzheitliche Entwicklung jedes Kindes und bildet zudem die Basis für alle anderen Sportarten. Dies unterstreicht die Wichtigkeit dieser Sportart vor allem auch für den Schulsport. Damit Turnen an und mit Geräten im Schulsport wieder verstärker in den Fokus gerückt wird und (Sport-)Lehrkräfte sich bei der Vermittlung sicherer fühlen können, werden in dieser Fortbildung die Grundlagen des Helfen & Sicherns, sichere Gerätehandhabung, Methodische Reihen turnerischer Elemente sowie soziale Aspekte im Gerättturnen vermittelt und aufgefrischt.

Termin(e)

Mi, 12.02. (09:30-17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Ilka Popp

Gebühren (inkl. Verpflegung) 35,00 €

Gerättturnen – weiblich
Lehrgangsnummer 34015-04

OFFENSIVE BASISSPORT- ARTEN – Turnen in der Schule (Sekundarstufe)

Gerättturnen ist DIE Grundlagenausbildung für eine ganzheitliche Entwicklung jedes Kindes und bildet zudem die Basis für alle anderen Sportarten. Dies unterstreicht die Wichtigkeit dieser Sportart vor allem auch für den Schulsport. Damit Turnen an und mit Geräten im Schulsport wieder verstärker in den Fokus gerückt wird und (Sport-)Lehrkräfte sich bei der Vermittlung sicherer fühlen können, werden in dieser Fortbildung die Grundlagen des Helfen & Sicherns, sichere Gerätehandhabung, Methodische Reihen turnerischer Elemente sowie soziale Aspekte im Gerättturnen vermittelt und aufgefrischt.

Termin(e)

Mi, 23.09. (09:30-17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Ilka Popp

Gebühren (inkl. Verpflegung) 35,00 €



Interesse geweckt?
Sprechen Sie uns an!

Darüber hinaus finden Sie alle
Aus- und Fortbildungsmaßnahmen
auf unserer Webseite unter
www.rtb.de/qualifizierung

GYMNASTIK/TANZ

Gymnastik ist eine Kunst, die sich heute in den Begriffen Bewegung, Entspannung, Fitness und Gesunderhaltung wiederfindet. Bei der Gymnastik gibt es die sogenannten P (= Pflicht)-Übungen, die je nach Leistung und Alter in verschiedene Schwierigkeitsstufen eingeteilt werden. Interessante Möglichkeiten bieten der Wahlwettkampf, der Synchronwettkampf und der Pokalwettkampf Gruppengymnastik, die alle auf den P-Übungen basieren.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/gymnastik

Gymnastik/Tanz Lehrgangsnummer 34021-01

Kampfrichter C-Lizenz-Ausbildung

- Wertungsvorschriften K-Übungen, Gymnastik & Tanz/DTB-Dance
- Praxisorientiertes Werten anhand von Videoaufzeichnungen
- Abschlusstest zum Erwerb der C-Lizenz

Voraussetzung

Durchführung eines kurzen Vortests (dazu nach Anmeldung bei L. Diepenbrock melden)

Termin(e)

Fr, 07.02. (18:00 Uhr) –
So, 09.02. (18:00 Uhr)

Umfang	20 LE
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Referententeam	Lisa Diepenbrock, Kathrin Diepenbrock
Gebühren	
	inkl. regulär
	80,00 €
	120,00 €

Gymnastik/Tanz Lehrgangsnummer 34021-02

Kampfrichter B-Lizenz-Ausbildung

- Wertungsvorschriften K-Übungen, Gymnastik & Tanz/DTB-Dance
- Vertiefung praktischer Wertungsübungen anhand von Videoaufzeichnungen
- Abschlussprüfung zum Erwerb der B-Lizenz

Voraussetzung

Kampfrichter C-Lizenz Gymnastik

Termin(e)

Fr, 07.02. (18:00 Uhr) –
So, 09.02. (18:00 Uhr)

Umfang	20 LE
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Referententeam	Lisa Diepenbrock, Kathrin Diepenbrock
Gebühren (inkl.)	
	inkl. regulär
	80,00 €
	120,00 €

Gymnastik/Tanz Lehrgangsnummer 34021-03

Kampfrichter C/B-Lizenz-Fortbildung

- Wertungsvorschriften K-Übungen, Gymnastik & Tanz/DTB-Dance
- Vertiefung praktischer Wertungsübungen anhand von Videoaufzeichnungen

Voraussetzung

Kampfrichter C/B-Lizenz Gymnastik

Termin(e)

Sa, 08.02. (09:00 – 18:00 Uhr)

Umfang	8 LE
Ort	LTS Bergisch Gladbach
Referententeam	Lisa Diepenbrock, Kathrin Diepenbrock
Gebühren (inkl. Verpflegung)	25,00 €

ANMELDUNG

Rheinischer Turnerbund e.V.
z. Hd. Isabella Lennefer
Paffrather Str. 133
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 - 2003 - 12,
Fax: 02202 - 2003 - 85,
E-Mail: lehrgang@rtb.de

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Eigentlich ist die Rhythmische Sportgymnastik (RSG) eine Turnsportart, die aus der Wettkampf-Gymnastik mit und ohne Handgeräte entstanden ist. Sie wird mit Musikbegleitung durchgeführt und ist vor allem durch gymnastische, tänzerische Elemente gekennzeichnet. In der RSG gibt es fünf Handgeräte:

Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band. In den jungen Altersklassen bis zur Schülerleistungsklasse darf eine Übung ohne Handgerät durchgeführt werden. Die Jugendleistungsklasse und die Meisterklasse müssen dann zu einem Wettkampf insgesamt drei Übungen mit drei der fünf Handgeräte zeigen.

Unterschieden wird bei der Rhythmischen Sportgymnastik in Einzel, Gruppen- und Mannschaftswettkampf. Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/rhythmische-sportgymnastik

RHÖNRADTURNEN

Geradeturnen, Spiraleturnen und Sprung. Das einzigartige bewegliche Turngerät fordert und fördert den gesamten Sportler: Koordination, Beweglichkeit, Orientierungsfähigkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, aber auch Mut und Selbstvertrauen sind Eigenschaften, die für Rhönradturnerinnen und -turner unerlässlich sind und in höchstem Maße geschult werden.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/rhoenradturnen

Rhönradturnen

Lehrgangsnummer 34019-01

Kampfrichter-Ausbildung Stufe 2

- Bewertungsgrundlagen für Übungsfolgen in der Bundesklasse (Gerade, Spirale, Sprung)
- Aufgaben der Oberkampfrichter
- Praktische Wertungsübungen anhand von Videomaterial
- Werten der Ausführung von Geraden auf Musik
- Theoretische Prüfung

Voraussetzung

- Mindestalter: 16 Jahre
- Gültige Kampfrichter-Lizenz ab Stufe 1 (mit mindestens 2 Jahren Wettkampferfahrung und mit 2 Einsätzen pro Jahr)
- Vorkenntnisse in Gerade, Spirale und Sprung (sollte in Spirale und Sprung noch Kenntnisse fehlen, empfehlen wir den Lehrgang Stufe 1; Spirale: 07.12.2019, Sprung: 25.01.2020 als Fortbildung zu nutzen)

Zielgruppe

Kampfrichter mit Lizenz ab Stufe 1 und Erfahrung im Werten von Gerade, Spirale und Sprung

Lizenzverlängerung

Kampfrichter Stufe 2

Termin(e)

1. Folge

Sa, 04.04. (09:30 Uhr) –
So, 05.04. (20:30 Uhr)

2. Folge

Sa, 16.05. (09:30 Uhr) –
So, 17.05. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Astrid Stolle, Carmen Menn

Gebühren (inkl.)

inkl.	regulär
	100,00 €
	150,00 €

ANMELDUNG

Rheinischer Turnerbund e.V.
z. Hd. Isabella Lennefer
Paffrather Str. 133
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 - 2003 - 12,
Fax: 02202 - 2003 - 85,
E-Mail: lehrgang@rtb.de

ROPE SKIPPING

Mit neuartigen Seilen, die ein schnelles Springen erlauben, ist das Rope Skipping aus Amerika zu uns nach Europa zurückgekommen.

Zu fetziger Musik können mit Single-Ropes oder Wheel-Ropes oder gar mit Double- Dutch-Ropes akrobatische Figuren und schnelle Schrittfolgen zu ansprechender Choreographie zusammengestellt werden. Neben dem Breiten- und Schulsport, wird Ropes Skipping in den verschiedenen Ebenen des DTB als Meisterschaftssport betrieben. Rope Skipping als neues Fitnessangebot stärkt so nebenbei das Herz- und das Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und die Kondition. Im Vordergrund steht jedoch der Spaß am Seilspringen, besonders am Erfinden neuer Figuren, neuer Sprünge sowie neuer Sprungkombinationen. Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/rope-skipping



GYMCARD

Gemeinsam **mehr** erreichen.
Mehrwert im Verein.

- mehr** Bildung und Wissen ✓
- mehr** Gymnastik und Fitness ✓
- mehr** Erlebnis und Begegnung ✓



Preisvorteile und
Expertenwissen unter

www.gymcard.de

TRAMPOLINTURNEN

Spektakuläre Sprünge und artistische Höchstleistungen sind im Trampolinturnen an der Tagesordnung. Es gibt verschiedene Disziplinen auf dem Großtrampolin – Einzel, Mannschaft und Synchron und auch das Mini- und Doppelminitrampolin gehören zum Trampolinturnen.

Die „fliegenden Menschen“ begeistern ihr Publikum. Kurzweilige und übersichtliche Wettkämpfe, sowie diverse Schauturnen tragen zur Beliebtheit der Sportart bei. Viele Kinder finden auch in Freizeitparks und Badeanstalten auf Trampolinanlagen einen ersten Kontakt zu unserem Sport und möchten dieses dann anschließend unter fachlicher Anleitung weiterführen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/trampolinturnen

ORIENTIERUNGSLAUF

Orientierungslauf (kurz: OL) ist ein attraktiver Natur- und Ausdauersport für die ganze Familie. OL-Wettbewerbe können in vielfältigsten Geländen ausgetragen werden, sei es im Wald oder in urbanem Terrain. Beim OL gilt es, mehrere Kontrollstellen – so genannte „Posten“ - mit Hilfe von Karte und Kompass in vorgeschriebener Reihenfolge und in möglichst kurzer Zeit anzulaufen. Die Route zwischen den einzelnen Posten ist dem Orientierungsläufer freigestellt. Beim Orientierungslauf muss somit wie in kaum einer anderen Sportart körperliche Fitness mit geistiger Beweglichkeit in Einklang gebracht werden.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/orientierungslauf

MEHRKÄMPFE

Die Mehrkämpfe gehören nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den beliebtesten Wettkampfsaktivitäten bei deutschen Turnfesten. Gerade Kinder, die nicht im Bereich Leistungssport trainieren, finden hier eine Betätigung, die für eine umfassende koordinative und organische Ausbildung sorgt.

Aber auch langjährige Turner und Turnerinnen begeistert dieses „ihr Alter vergessende“ Angebot, bieten sie doch durch die Vielseitigkeit der Sportarten (Jahreskämpfe: Turnen, Leichtathletik, Schwimmen/Deutscher Mehrkampf: Turnen, Leichtathletik) den meisten Aktiven ihr Lieblingsbetätigungsfeld.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/mehrkaempfe

GRUPPENWETTBEWERBE

Unter Gruppenwettbewerbe gehören im Rheinischen Turnerbund die Sportarten TeamGym, TGM/TGW, Rendezvous der Besten und TuJu-Stars.

TEAMGYM

Im Rheinischen Turnerbund gehört die Sportart TeamGym zu den Gruppenwettkämpfen. TeamGym ist eine Mannschaftssportart, welche sich aus drei Disziplinen zusammensetzt: Bodenprogramm (Gruppengymnastik), Tumbling und Trampette (Minitrampolin und Sprungtisch).

Eine Mannschaft besteht aus sechs bis zwölf Aktiven. Unterschieden werden reine Mädchenmannschaften, Jungen-

mannschaften und Mixed-Mannschaften. Das Charakteristische an der Sportart ist das Turnen im Team mit einer Mischung aus turnerischem Können, Show, Trampolin und Akrobatik.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/gruppenwettbewerbe

TGW/TGM

TGW/TGM ist ein Gruppenwahlwettkampf der DTJ. Eine Gruppe (6 – 12 Personen) stellt sich aus acht verschiedenen Disziplinen ihren Wettkampf zusammen. Abhängig von der Wettkampfkategorie wählt sie drei oder vier Disziplinen aus: Gruppenturnen am Boden mit oder ohne Kasten, Gruppentanz, Gruppengymnastik mit dem Handgerät, Singen in der Gruppe, Medizinballwurf, Orientierungslauf, Laufstaffel, Schwimmstaffel. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/tgwtgm

TURNSPIELE

KORFBALL

Korfball ist ein um die Jahrhundertwende in den Niederlanden entwickeltes Ballspiel. Die Spielidee: Mädchen und Jungen spielen gemeinsam in einer Mannschaft. Faires Zusammenspiel und Gleichberechtigung von Mann und Frau sind die wichtigsten Grundsätze des Korfball-Spiels.

Es eignet sich als Ballspiel für Verein, Schule und Freizeit, sowohl in der Halle als auch im Freien. Internationale Turniere werden vom Freizeit- bis zum Leistungssport ausgetragen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/korfball

Turnspiele Lehrgangsnummer 34031-01

Trainerfortbildung „Jugend-training“

- Treffen – Technik der Wurfarten
- Assist – Technik
- Freiräume kreieren
- In Ballbesitz bleiben
- Verteidigung – Ziel der Verteidigung
- Training
- Korfballformen – Mono-, Street- Beachkorfball
- Alternative Korfballformen

Voraussetzung

Korfball- Trainer / Trainerassistenten (mit und ohne Lizenz)

Zielgruppe

- Inhaber Trainer C- Lizenz (zur Lizenz-aufstockung)
- Übungsleiter, Lehrerinnen und Lehrer

Lizenzverlängerung

Verlängerung der Trainer C-Lizenz

Termin(e)

Sa, 30.05.

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

RTB-Korfball-Lehrteam

Gebühren (inkl. Verpflegung) 35,00 €

Turnspiele Lehrgangsnummer 34031-02

Trainerfortbildung „Modernes Korfballspiel“

In der Korfballwelt wird in der letzten Zeit viel geredet über „dynamisches Korfballspiel“ als „the new way of play“. Oft wird dies mit statischem Korfballspiel in Vergleich gesetzt und für effektiver empfunden.

Aber ist das auch so? Was braucht man eigentlich für ein effektives und effizientes Korfballspiel? Ist dynamischer Korfball das „Allheilmittel“? Und wie sieht es eigentlich mit der Verteidigung aus? Diese und weitere Fragen werden in der Fortbildung gestellt und besprochen.

Voraussetzung

Korfball- Trainer / Trainerassistenten (mit Lizenz)

Zielgruppe

- Inhaber Trainer C- Lizenz
- Trainerassistenten

Lizenzverlängerung

Verlängerung der Trainer C-Lizenz

Termin(e)

So, 31.05.

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

RTB-Korfball-Lehrteam

Gebühren (inkl. Verpflegung) 35,00 €

Turnspiele Lehrgangsnummer 34031-03

Trainerfortbildung „Einführung in den Schulsport“

Praxis

- Workshop: Wie führe ich das Korfballspiel im Sportunterricht ein?

Theorie

- Wie begeistere ich die Schülerinnen und Schüler?
- Wie motiviere ich die Lehrer?

- Wie organisiere ich eine Korfball-Schul-AG?
- Materialbeschaffung / der Förderverein und Möglichkeiten
- Mitgliedschaftsmodelle

Zielgruppe

- Übungsleiter, Trainer, Trainerassistenten, Lehrerinnen und Lehrer, interessierte Personen

Lizenzverlängerung

Verlängerung der Trainer C-Lizenz

Termin(e)

Sa, 16.05.

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

RTB-Korfball-Lehrteam

Gebühren (inkl. Verpflegung) 35,00 €

Turnspiele Lehrgangsnummer 34031-05

Schiedsrichter C- Fortbildung

- Regeländerungen
- Regelergänzungen
- Auslegungen
- Erfahrungen der Schiedsrichter/innen
- Austausch / Vorbereitung auf die Saison

Zielgruppe

Korfball- Schiedsrichter / Korfballtrainer

Voraussetzung

Langjährige korfballspezifische Erfahrung

Lizenzverlängerung

Schiedsrichter C- Lizenz

Termin(e)

Sa, 29.08. (09:30 – 18:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Beauftragte Schiedsrichterwesen RTB/ WTb Schiedsrichterlehrteam

Gebühren (inkl. Verpflegung) 25,00 €

Turnspiele

Lehrgangsnummer 34031-04

Schiedsrichter C- Ausbildung

- Was ist Korbball? Spielintention durch das Regelwerk
 - Regelkunde
 - Handzeichen
 - Formblätter
- Praxisblock (Termine werden noch bekannt gegeben)

Zielgruppe

Korbballspieler mit langjähriger Erfahrung mind. Alter 17 Jahre

Voraussetzung

Langjährige korfballspezifische Erfahrung

Lizenzverlängerung

Schiedsrichter C- Lizenz

Termin(e)

Sa, 11.01. (09:30 – 18:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Beauftragte Schiedsrichterwesen RTB/
WTB Schiedsrichterlehrteam

Gebühren (inkl. Verpflegung) 25,00 €

ANMELDUNG

Rheinischer Turnerbund e.V.
Paffrather Straße 133,
51465 Bergisch Gladbach
Isabella Lenneffer
Tel.: 02202 - 2003 - 12,
Fax: 02202 - 2003 - 85,
E-Mail: lehrgang@rtb.de
Online: www.events.dtb-gymnet.de

FAUSTBALL

Der Spielgedanke beim Faustball ist ähnlich wie beim Volleyball: Ein Ball wird mittels Angabe in das gegnerische Feld befördert, dort angenommen, zugespielt und schließlich wieder zurückgeschlagen. Anders als beim Volleyball darf der Ball jedoch vor jedem Schlag einmal den Boden berühren, was bei dem ungleich größeren Spielfeld eine völlig andere Ausrichtung der Schläge – nämlich in die Weite – zur Folge hat. Es ist ein fairer Sport, ohne Körperkontakte und mit nur geringem Verletzungsrisiko. Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/faustball

PRELLBALL

Prellball ist ein Turnspiel, das die richtige Mischung aus Fitness- Training, sportlicher Herausforderung, positiver Freizeitgestaltung und Geselligkeit bietet. Dieses interessante Ballspiel wird in allen Altersgruppen von Frauen und Männern in Meisterschaftsrunden bis hin zu den Deutschen Meisterschaften, in Turnieren und Pokalspielen ausgetragen. Das recht kleine Feld (8x16m), das schnell hergerichtet ist, macht das Mannschaftsspiel lebendig und spannend, erfordert kämpferischen Einsatz und fördert die Reaktionsschnelligkeit. Prellball ist gut geeignet für das Kinderturnen ebenso wie für die Seniorenriege und die Schulsportstunde. Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/prellball

INDIACA

Indiaca ist eines der neuen Turnspiele. Indiaca ähnelt etwas dem Volleyballspiel. Das Spielgerät ist ein Lederball, der mit den Händen über ein Netz geschlagen wird und an dessen Ende sich Federn zur Stabilisierung der Flugbahn befinden. Das Spiel ist sowohl für Zuschauer als auch Spieler sehr attraktiv. Indiaca ist ein Turnspiel mit geringem Verletzungsrisiko, bei dem Frauen und Männer, Jungen und Mädchen zusammen in einer Mannschaft spielen können. Es lässt sich relativ schnell erlernen. Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/indiaca

RINGTENNIS

Die Spielidee des Ringtennis ist, einen aus festem Gummi bestehenden Ring durch Werfen im gegnerischen Feld auf den Boden zu platzieren. Der Gegner versucht dies durch Fangen zu verhindern. Fangen und Werfen müssen in einer fließenden Bewegung geschehen. Das kleine Spielfeld erfordert Reaktions-schnelligkeit, Geschmeidigkeit und kann sowohl in der Halle als auch auf dem Feld Spaß machen. Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/ringtennis

VÖLKERBALL

Völkerball ist ein Spiel überhaupt, mit dem wohl schon jeder in Berührung gekommen ist. Es wird in allen Bereichen als Freizeitspiel praktiziert. Als Abschluss zur Gymnastik- und Turnstunde ist es ebenso beliebt wie bei vie-

len Freizeitturnieren in den Turnvereinen. Über Hobbyrunden bis zu Meisterschaften hat sich das Völkerballspiel zu einem Spiel für Frauen und Mädchen entwickelt, bis es 1987 die offizielle Anerkennung als Turn- und Wettkampfsport im DTB erfuhr.

Seitdem haben sich weitere Spielformen wie Kleinfeld und Beach entwickelt. Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/voelkerball

JAHRESÜBERSICHT 2020

Kalendarium und Ferientermine

Januar							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
		01	02	03	04	05	01
06	07	08	09	10	11	12	02
13	14	15	16	17	18	19	03
20	21	22	23	24	25	26	04
27	28	29	30	31			05

Februar							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
					01	02	05
03	04	05	06	07	08	09	06
10	11	12	13	14	15	16	07
17	18	19	20	21	22	23	08
24	25	26	27	28	29		09

März							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						01	09
02	03	04	05	06	07	08	10
09	10	11	12	13	14	15	11
16	17	18	19	20	21	22	12
23	24	25	26	27	28	29	13
30	31						14

April							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
		01	02	03	04	05	14
06	07	08	09	10	11	12	15
13	14	15	16	17	18	19	16
20	21	22	23	24	25	26	17
27	28	29	30				18

Mai							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
				01	02	03	18
04	05	06	07	08	09	10	19
11	12	13	14	15	16	17	20
18	19	20	21	22	23	24	21
25	26	27	28	29	30	31	22

Juni							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
01	02	03	04	05	06	07	23
08	09	10	11	12	13	14	24
15	16	17	18	19	20	21	25
22	23	24	25	26	27	28	26
29	30						27

Juli							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
		01	02	03	04	05	27
06	07	08	09	10	11	12	28
13	14	15	16	17	18	19	29
20	21	22	23	24	25	26	30
27	28	29	30	31			31

August							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
					01	02	31
03	04	05	06	07	08	09	32
10	11	12	13	14	15	16	33
17	18	19	20	21	22	23	34
24	25	26	27	28	29	30	35
31							36

September							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
	01	02	03	04	05	06	36
07	08	09	10	11	12	13	37
14	15	16	17	18	19	20	38
21	22	23	24	25	26	27	39
28	29	30					40

Oktober							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
			01	02	03	04	40
05	06	07	08	09	10	11	41
12	13	14	15	16	17	18	42
19	20	21	22	23	24	25	43
26	27	28	29	30	31		44

November							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						01	44
02	03	04	05	06	07	08	45
09	10	11	12	13	14	15	46
16	17	18	19	20	21	22	47
23	24	25	26	27	28	29	48
30							49

Dezember							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
	01	02	03	04	05	06	49
07	08	09	10	11	12	13	50
14	15	16	17	18	19	20	51
21	22	23	24	25	26	27	52
28	29	30	31				53

	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemberg	-	06.04. - 18.04.	02.06. - 13.06.	30.07. - 12.09.	26.10. - 30.10./31.10.	23.12. - 09.01.
Bayern	24.02. - 28.02.	06.04. - 18.04.	02.06. - 13.06.	27.07. - 07.09.	31.10. - 06.11./18.11.	23.12. - 09.01.
Berlin	03.02. - 08.02.	06.04. - 17.04.	22.05.	25.06. - 07.08.	12.10. - 24.10.	21.12. - 02.01.
Brandenburg	03.02. - 08.02.	06.04. - 17.04.	-	25.06. - 08.08.	12.10. - 24.10.	21.12. - 02.01.
Bremen	03.02. - 04.02.	28.03. - 14.04.	22.05./02.06.	16.07. - 26.08.	12.10. - 24.10.	23.12. - 08.01.
Hamburg	31.01.	03.03. - 13.03.	18.05. - 22.05.	25.06. - 05.08.	05.10. - 16.10.	21.12. - 04.01.
Hessen	-	06.04. - 18.04.	-	06.07. - 14.08.	05.10. - 17.10.	21.12. - 09.01.
Mecklenburg-Vorp.	10.02. - 21.02.	06.04. - 15.04.	22.05./ 29.05. - 02.06.	20.06. - 01.08.	05.10. - 10.10./02.11./03.11.	21.12. - 02.01.
Niedersachsen	03.02. - 04.02.	30.03. - 14.04.	22.05./02.06.	16.07. - 26.08.	12.10. - 23.10.	23.12. - 08.01.
Nordrhein-Westfalen	-	06.04. - 18.04.	02.06.	29.06. - 11.08.	12.10. - 24.10.	23.12. - 06.01.
Rheinland-Pfalz	17.02. - 21.02.	09.04. - 17.04.	-	06.07. - 14.08.	12.10. - 23.10.	21.12. - 31.12.
Saarland	17.02. - 25.02.	14.04. - 24.04.	-	06.07. - 14.08.	12.10. - 23.10.	21.12. - 31.12.
Sachsen	10.02. - 22.02.	10.04. - 18.04.	22.05.	20.07. - 28.08.	19.10. - 31.10.	23.12. - 02.01.
Sachsen-Anhalt	10.02. - 14.02.	06.04. - 11.04.	18.05. - 30.05.	16.07. - 26.08.	19.10. - 24.10.	21.12. - 05.01.
Schleswig-Holstein	-	30.03. - 17.04.	22.05.	29.06. - 08.08.	05.10. - 17.10.	21.12. - 06.01.
Thüringen	10.02. - 14.02.	06.04. - 18.04.	22.05.	20.07. - 29.08.	17.10. - 30.10.	23.12. - 02.01.

Alle Angaben ohne Gewähr, nachträgliche Änderungen einzelner Länder sind vorbehalten.

AUF EINEN BLICK – ALLE LEHRGÄNGE CHRONOLOGISCH

Datum	Titel	Bereich	LG-Nr.	Seite
JANUAR				
11.01.	Schiedsrichter C Ausbildung Korbball	Turnspiele	34031-04	63
18.01.	Ich brauch mal eine Idee	Kinder und Jugend	34014-03	52
24.01. - 26.06.	Modul 1 - Grundlagenqualifizierung 1. Folge	Ausbildung	34011-01	12
24.01. - 26.06.	Modul 2 - Trampolinturnen 1. Folge	Ausbildung	34011-06	13
25.01. - 26.01.	DTB Basisschein Trampolinturnen 2	Kinder und Jugend	34017-01	54
31.01. - 02.02.	Modul 2 - Trampolinturnen 2. Folge	Ausbildung	34011-06	13
FEBRUAR				
02.02.	Aerobic und jetzt?	Fitness- und Gesundheitssport Allgemein	34012-01	20
07.02. - 09.02.	Kampfrichter C- Lizenz Gymnastik/Tanz	Gymnastik/Tanz	34021-01	59
07.02. - 09.02.	Kampfrichter B- Lizenz Gymnastik/Tanz	Gymnastik/Tanz	34021-02	59
08.02.	Kampfrichter C-B-Lizenz Fortbildung Gymnastik/Tanz	Gymnastik/Tanz	34021-03	59
12.02.	Offensive Basissportarten- Turnen in der Schule (Primarstufe)	Gerätturnen weiblich	34015-03	58
14.02. - 16.02.	TOP Trainer - Wochenendfortbildung	Gerätturnen weiblich	34015-01	58
15.02.	TOP Trainer - Tagesfortbildung	Gerätturnen weiblich	34015-02	58
15.02. - 16.02.	Modul 1 - Grundlagenqualifizierung 2. Folge	Ausbildung	34011-01	12
21.02. - 23.02.	DTB Kursleiter Entspannungstechniken	Fitness- und Gesundheitssport Allgemein	34112-50	20
28.02. - 01.03.	Modul 2 - Kinder/Jugendliche 1. Folge	Ausbildung	34011-13	15
29.02.	Erste Hilfe Aus- und Fortbildung	Ausbildung	34011-16	16
MÄRZ				
07.03.	Kernmodul	Standardisierte Kursprogramme	34012-70	31
07.03.	Aufbaumodul - Bewegen statt Schonen	Standardisierte Kursprogramme	34012-71	31
14.03.	Neue Ideen für dein Intervalltraining	Gymwelt	34012-02	20
20.03. - 22.03.	Modul 3 - Trampolinturnen 1. Folge	Ausbildung	34011-07	13
27.03. - 29.03.	Modul 2 - Kinder/Jugendliche 2. Folge	Ausbildung	34011-13	15
28.03. - 29.03.	Rückenpraxis pur	Fitness- und Gesundheitssport Allgemein	34112-51	20
28.03. - 29.03.	Aroha Instructor	Group Fitness	34112-40	33
APRIL				
04.04.	Kinder stark machen	Kinder und Jugend	34014-06	53
04.04. - 05.04.	Kampfrichter Ausbildung Stufe 2 1. Folge	Rhönradturnen	34019-01	60
14.04. - 18.04.	Trainerassistentenausbildung Grundlagenmodul SH I	Ausbildung	34011-21	17
17.04. - 19.04.	Modul 3 - Trampolinturnen 2. Folge	Ausbildung	34011-07	13
24.04. - 26.04.	Modul 3 - Kinderturnen 1. Folge	Ausbildung	34011-14	15
25.04.	Attraktives Koordinations- und Gehirntraining	Fitness- und Gesundheitssport Allgemein	34012-50	21
25.04.	Drums Alive Golden Beats	Group Fitness	34112-43	34
26.04.	Drums Alive Wellness Beats	Group Fitness	34112-44	34
30.04. - 03.05.	ÜL B - Sport in der Prävention 1. Folge	Ausbildung	34011-08	18
MAI				
08.05. - 10.05.	DTB Instructor Nordic Walking	Fitness- und Gesundheitssport Allgemein	34112-52	21
09.05.	Erste Hilfe Aus- und Fortbildung	Ausbildung	34011-17	16
09.05.	Aktiv und Beweglich 60+: Fit für das Leben	Älter werden	34013-01	45
10.05.	Rücken Fit: die Wirbelsäule als Dreh- und Angelpunkt von Bewegung	Fitness- und Gesundheitssport Allgemein	34012-51	21
15.05. - 17.05.	Modul 3 - Trampolinturnen 3. Folge	Ausbildung	34011-07	13
15.05. - 17.05.	Modul 3 - Kinderturnen 2. Folge	Ausbildung	34011-14	15
16.05.	Einführung in den Schulsport - Korbball	Turnspiele	34031-03	62
16.05.	Pilates als rehabilitatives Training	Body and Mind	34112-30	43
16.05. - 17.05.	Kampfrichter Ausbildung Stufe 2 2. Folge	Rhönradturnen	34019-01	60
21.05. - 24.05.	Modul 1 - Grundlagenqualifizierung kompakt	Ausbildung	34011-02	12
21.05. - 24.05.	Modul 1 - Grundlagenqualifizierung kompakt	Ausbildung	34011-02	12
21.05. - 24.05.	ÜL B - Sport in der Prävention 2. Folge	Ausbildung	34011-08	18
28.05. - 01.06.	Modul 2/3- Korbball 1. Folge	Ausbildung	34011-10	14
29.05. - 01.06.	Trainerassistentenausbildung Aufbaumodul SH II	Ausbildung	34011-23	17

Datum	Titel	Bereich	Ort	Lg-Nr.	Seite
30.05.	Trainerfortbildung Jugendtraining Korbball	Turnspiele		34031-01	62
31.05.	Trainerfortbildung Modernes Korbballspiel	Turnspiele		34031-02	62
JUNI					
06.06.	Training für die Rückenfaszie	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-04	21
06.06.	Schweigen schützt die Falschen - Prävention sexualisierter Gewalt	Kinder und Jugend		34014-04	52
07.06.	Faszientraining im Alter	Älter werden		34013-02	45
12.06. - 14.06.	Modul 3 - Kinderturnen 3. Folge	Ausbildung		34011-14	15
12.06. - 14.06.	Bewegung und Ernährung	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-53	22
12.06. - 14.06.	DTB Rückentrainer	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-54	22
17.06. - 18.06.	DTB Basisschein Trampolinturnen 1	Kinder und Jugend		34017-02	54
19.06. - 21.06.	Modul 2/3- Korbball 2. Folge	Ausbildung		34011-10	14
19.06. - 21.06.	DTB Kursleiter Bewegungsförderung für Hochaltrige	Älter werden		34113-01	45
20.06.	Das neue Coretraining	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-05	23
JULI					
AUGUST					
07.08. - 10.08.	Trainerassistentenausbildung Grundlagenmodul SH I	Ausbildung		34011-22	17
08.08.	Stick Mobility Training	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-01	23
09.08.	Neuroathletik	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-02	23
10.08.	Bewegungsförderung im Alter	Älter werden		34113-02	46
10.08.	Mobil bleiben durch Sturzprävention I	Älter werden		34113-03	46
14.08. - 16.08.	Modul 2 - Rhönradturnen 1. Folge	Ausbildung		34011-20	16
15.08.	Vital und Beweglichkeitstraining	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-03	23
16.08.	Alltags Trainings Programm (ATP)	Standardisierte Kursprogramme		34012-74	31
21.08. - 23.08.	Modul 1 - Grundlagenqualifizierung 1. Folge	Ausbildung		34011-03	12
22.08. - 23.08.	Modul 2 - Parkour 1. Folge	Ausbildung		34011-15	15
22.08.	Stoffwechseltrainer	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-52	24
23.08.	Easy Mix	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-06	24
29.08. - 30.08.	Modul 1 - Grundlagenqualifizierung 2. Folge	Ausbildung		34011-03	12
29.08. - 30.08.	Modul 2 - Parkour 2. Folge	Ausbildung		34011-15	15
29.08. - 30.08.	Modul 2 - Rhönradturnen 2. Folge	Ausbildung		34011-20	16
29.08. - 30.08.	Kaha Instructor	Group Fitness		34112-45	34
29.08.	Redondo Ball - Ein Weg zur stabilen Mitte	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-07	24
29.08.	Schiedsrichter C Fortbildung Korbball	Turnspiele		34031-05	62
SEPTEMBER					
04.09. - 06.09.	Modul 2 - Breitensport Erwachsene 1. Folge	Ausbildung		34011-04	12
04.09. - 06.09.	Modul 2 - Gerätturnen 1. Folge	Ausbildung		34011-11	14
05.09. - 06.09.	Drums Alive Instructor	Group Fitness		34112-42	33
05.09. - 06.09.	Kinderturnen inklusiv	kinder und Jugend		34014-01	52
05.09.	HIIT Yoga	Body and Mind		34012-30	43
06.09.	Gesundheitsrisiko Sitzen	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-53	24
11.09. - 13.09.	Modul 2 - Gerätturnen 2. Folge	Ausbildung		34011-11	14
11.09. - 13.09.	DTB Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-55	25
12.09.	Dance Emotion	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-08	25
12.09. - 13.09.	4XF Instructor Functional Training	Functional Training		34112-20	41
18.09. - 20.09.	Modul 2 - Breitensport Erwachsene 2. Folge	Ausbildung		34011-04	12
19.09.	Bodyweight Training: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	Functional Training		34012-20	42
19.09.	Erste Hilfe Aus- und Fortbildung	Ausbildung		34011-18	16
19.09. - 20.09.	Modul 3 - Rhönradturnen 1. Folge	Ausbildung		34011-20	16
19.09. - 20.09.	Jede Bewegung zählt! Sport und Bewegung nach Bandscheibenvorfall	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-54	26
23.09.	Offensive Basissportarten- Turnen in der Schule (Sekundarstufe)	Gerätturnen weiblich		34015-04	58
26.09.	Phantasievolle Bewegungslandschaften	kinder und Jugend		34014-02	52
OKTOBER					
03.10.	Befreiter Rücken	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-56	26
03.10.	Kernmodul	Standardisierte Kursprogramme		34012-72	31
03.10.	Aufbaumodul - Koordinative Kräftigung	Standardisierte Kursprogramme		34012-73	31
04.10.	Mentale Brücken zum gesunden Rücken	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-57	26
10.10. - 11.10.	Krafttraining für alle Altersgruppen	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-58	26

Datum	Titel	Bereich	Ort	Lg-Nr.	Seite
22.10. - 25.10.	Trainerassistentenausbildung Aufbaumodul SH II	Ausbildung		34011-24	17
30.10. - 01.11.	Modul 3 - Fitness/Gesundheit 1. Folge	Ausbildung		34011-05	13
30.10. - 01.11.	Modul 3 - Gerätturnen 1. Folge	Ausbildung		34011-12	14
NOVEMBER					
06.11. - 08.11.	Modul 3 - Gerätturnen 2. Folge	Ausbildung		34011-12	14
06.11. - 07.11.	DTB Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-59	27
07.11.	Aroha Instructor - News and Updates	Group Fitness		34112-41	33
07.11.	4XF Instructor Tough Class	Functional Training		34112-21	41
07.11.	Functional Stool- Hockergymnastik im neuen Stil	Functional Training		34012-21	42
08.11.	Kaha Fortbildung 2	Group Fitness		34112-46	35
08.11.	Pilates Choreographie	Body and Mind		34112-31	44
08.11.	Rücken Mix	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-60	27
13.11. - 15.11.	Modul 3 - Fitness/Gesundheit 2. Folge	Ausbildung		34011-05	13
13.11. - 15.11.	Modul 3 - Röhrenradturnen 2. Folge	Ausbildung		34011-20	16
14.11. - 15.11.	DTB Kursleiter Fasziotraining Teil 1	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-04	27
20.11. - 22.11.	Modul 3 - Gerätturnen 3. Folge	Ausbildung		34011-12	14
21.11.	Pilates mit Kleingeräten	Body and Mind		34012-31	43
21.11.	Yoga Day- Entdecke deine innere Stärke	Body and Mind		34012-32	44
21.11. - 22.11.	DTB Basisschein Trampolinturnen 1	Kinder und Jugend		34017-03	54
22.11.	Pilates intensiv	Body and Mind		34012-33	44
23.11.	Fascial News 2020 - Stand der Forschung	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-55	28
27.11. - 29.11.	Modul 3 - Fitness/Gesundheit 3. Folge	Ausbildung		34011-05	13
27.11. - 29.11.	Modul 3 - Röhrenradturnen 3. Folge	Ausbildung		34011-20	16
28.11. - 29.11.	DTB Kursleiter Fasziotraining Teil 2	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34112-05	27
28.11. - 29.11.	Gehirntraining durch Bewegung	Älter werden		34113-04	46
29.11.	Beckenboden - die Basis für die Haltung	Fitness und Gesundheitssport Allgemein		34012-56	28
DEZEMBER					
05.12.	Erste Hilfe Aus- und Fortbildung	Ausbildung		34011-19	16
06.12.	Musikalisch in Turn- und Krabbelgruppen	Kinder und Jugend		34014-05	53
12.12.	4XF Instructor Core&Stability	Functional Training		34112-22	41
13.12.	Screens & correct Exercises	Functional Training		34112-23	42
14.12. - 16.12.	DTB Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen	Älter werden		34113-05	47



Gibt es in Ihrem Verein Gesundheitssport – als Kurs oder als festes Gruppenangebot?
Haben Sie ihn schon, den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB?

PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Vereinsangebote ...

- signalisieren Qualität und Kompetenz.
- haben Vorteile im Wettbewerb gegenüber anderen Angeboten und Anbietern.
- bieten Vorteile bei Verhandlungen und Gesprächen mit Partnern und Sponsoren.
- können zusätzlich mit den Qualitätssiegeln „Sport pro Gesundheit“ sowie „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet werden, wenn es sich um eines der standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramme handelt.
- werden von allen an der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) beteiligten Krankenkassen für eine Kostenrückerstattung nach § 20 SGB 5 anerkannt, wenn sie mit dem Qualitätssiegel „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet sind.
- werden auf Gesundheitssport-Plattformen veröffentlicht.



Interesse? Klar!
Weitere Infos gibt Ihnen Ihr
zuständiger Landesturnverband
oder der Deutsche Turner-Bund
PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Büro
Tel. 0 69/6 78 01 - 1 42 oder - 1 43
E-Mail: pluspunkt@dtb-online.de



www.pluspunkt-gesundheit.de

WILLKOMMEN IN DER RHEINISCHEN LANDESTURNSCHULE

Ihr sportlicher Gastgeber



Das Haus

Die Rheinische Landesturnschule (LTS) ist die Bildungsstätte des Rheinischen Turnerbundes und ist in der bergischen Kreisstadt Bergisch Gladbach beheimatet. Sie bietet Gruppen bis zu 120 Personen alle Möglichkeiten der Lehr- und Ausbildungsarbeit.

Im Foyer der LTS befindet sich ein Aufenthaltsbereich mit Flachbildfernseher, Billardtisch und Kicker. Außerdem bieten wir eine Auswahl an Getränken und kleinen Snacks an. Der Innenhof eignet sich ideal für einen gemütlichen Aufenthalt zum Entspannen, auch die Durchführung von Grillabenden ist problemlos möglich.

Zimmer/Übernachtung

Das Haupthaus verfügt über 36 Zimmer mit insgesamt 72 Betten, die als Einzel- und Doppelzimmer genutzt werden können (alle Zimmer haben getrennte Betten). Die Zimmer sind mit Dusche/Bad/WC und Fernseher ausgestattet. WLAN ist kostenfrei.

Im Nebengebäude (Olympiastützpunkt) stehen bei Bedarf zusätzliche Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung. Diese Zimmer sind nicht mit Fernseher und WLAN ausgestattet.

Konferenzen/Tagungen

Die Landesturnschule bietet kleinen wie auch großen Gruppen (bis 120 Personen) die Möglichkeit, Tagungen, Lehr- und Bildungsveranstaltungen, Seminare und Konferenzen durchzuführen.

Insgesamt stehen 5 Konferenzräume zur Verfügung. Alle Konferenzräume verfügen über Flipchart, Pinnwände, Leinwand, Beamer, Metaplanwände und Moderatorenkoffer.

Fragen Sie nach unseren Tagungspauschalen!

Sportmöglichkeiten

Die LTS verfügt über drei Turnhallen (darunter eine Gerätturnhalle mit fest installierten Geräten, Sprunggruben usw.) und einen Ballettraum für sportliche Zwecke jeder Art.

Jahnklausur

In den Räumlichkeiten der LTS befindet sich auch die Jahnklausur mit eigenem Restaurantbetrieb. Pächter und RTB-Caterer Daniel Lehmann freut sich, seine Gäste mit gut bürgerlicher Küche begrüßen zu dürfen. Die Jahnklausur lädt am Wochenende auch zum Verweilen nach einem anstrengenden Lehrgangstag ein.

Zur Jahnklausur gehört auch eine Kegelbahn, die auf Anfrage gemietet werden kann.

Lage

Parkplätze stehen kostenfrei zur Verfügung. Die Rheinische Landesturnschule liegt im Bereich der Innenstadt von Bergisch Gladbach (Paffrather Straße 133); das Stadtzentrum ist in 10 Minuten fußläufig erreichbar. Vor dem Haus befindet sich eine Bushaltestelle zur S-Bahn-Haltestelle Bergisch Gladbach mit Direktverbindung nach Köln (20 Fahrminuten).

Vereins- und Seniorenfreizeiten/Trainingslager/Vereinstagungen

Sie wollten schon immer einmal:

- den Kindern in Ihrem Verein ein attraktives sportliches Ferienangebot machen?
- eine intensive Klausurtagung mit allen Verantwortlichen der Vereinsführung durchführen?
- ein sportliches Wellness-Wochenende für Ihre Erwachsenengruppen anbieten?
- ein Trainingscamp mit Ihren Wettkampf- oder Spielgruppen durchführen?

In Verbindung mit mind. einer Übernachtung und je nach zeitlicher Verfügbarkeit kann sowohl der Olympiastützpunkt (Gerätturnhalle) als auch die Halle des Rheinischen Turnerbundes angemietet werden. Trainingslager müssen vom Verein bzw. Übungsleitern betreut und organisiert werden.

Sprechen Sie uns an! Alle dem RTB angeschlossenen Vereine erhalten attraktive Sonderkonditionen!

Ihre Ansprechpartner:

Rheinische Landesturnschule
Leitung
Herr Marc Kollbach
Telefon: 02 20 2 / 20 03 10
Fax: 02 20 2 / 20 03 85
[Mail: kollbach@rtb.de](mailto:kollbach@rtb.de)

Rheinische Landesturnschule
Lehrgangsverwaltung, Reservierung
Frau Isabella Lennefer
Telefon: 02 20 2 / 20 03 12
Fax: 02 20 2 / 20 03 85
[Mail: lennefer@rtb.de](mailto:lennefer@rtb.de)



Interesse geweckt?
Sprechen Sie uns an!

Darüber hinaus finden Sie alle
Aus- und Fortbildungsmaßnahmen
auf unserer Webseite unter
www.rtb.de/qualifizierung



Seniorenfreizeit in der Rheinischen Landesturnschule

Vielfältige Aktivitäten in und um Bergisch Gladbach

Die LTS in Bergisch Gladbach bietet im Sommer 2020 eine Seniorenfreizeit an. Unter dem Motto „Bewegt älter werden“ gibt es für eine Woche ein umfangreiches Aktivprogramm.

Die Seniorenfreizeit wird von einer Fachübungsleiterin geleitet, die allen Teilnehmern täglich zwei Sporteinheiten anbietet. Von der Rückengymnastik bis hin zur Absolvierung des Turnspielparcours wird ein abwechslungsreiches und aktives Bewegungsprogramm durchgeführt, bei dem auch ein Besuch im Schwimmbad nicht fehlen darf. Darüber hinaus stehen neben einer Wanderung auch Grill-, Kegelabend an. Außerdem gibt es einen großen Überraschungsausflug ins Rheinland. Die Abende werden in geselliger Runde in der Landesturnschule verbracht.

Das Angebot richtet sich an Senioren aus den Turn- und Sportvereinen im Rheinischen Turnerbund, aber auch an weitere Interessierte, die Freude an Sport, Bewegung und Geselligkeit haben.

Termin: 29.06. bis 05.07.2020

Preisübersicht (inkl. Vollpension):

■ 1 Woche (6 ÜN) pro Person
im Einzelzimmer: 380,- €

■ 1 Woche (6 ÜN) pro Person
im Doppelzimmer: 315,- €

Senioren-Aktivwochenende 2020

Für alle, die eine Seniorenfreizeit im Kurzformat erleben möchten, bietet die Rheinische Landesturnschule in 2020 ein Senioren-Aktivwochenende an. Das Wochenende beinhaltet 3 Übernachtungen und einen kompakten Auszug aus dem Wochenprogramm der Seniorenfreizeit.

Termin: 30.10. bis 02.11.2020

Preisübersicht (inkl. Vollpension):

■ 3 ÜN pro Person
im Einzelzimmer: 230,- €

■ 3 ÜN pro Person
im Doppelzimmer: 200,- €

Weitere Informationen sowie ein Anmeldeformular erhalten Interessierte beim Leiter der Landesturnschule, Herrn Marc Kollbach unter Telefon 02202/2003-10, Email: kollbach@rtb.de.

Über das Schloer-Schröter-Hilfswerk des Rheinischen Turnerbundes gibt es für die Teilnahme an/am der Seniorenfreizeit/Senioren-Aktivwochenende grundsätzlich die Möglichkeit der Zuschussung. Weitere Informationen dazu gibt es hier: <http://rtb.de/rtb/schloer-schroeter-hilfswerk/>

Angebote für Mitgliedsvereine im Rheinischen Turnerbund

Vorstandsklausuren

Preis: 65,- € pro Person und Nacht
beinhaltet:

- Übernachtung in Einzel- oder Doppelzimmern
- Vollpension inkl. Wasser zu den Mahlzeiten (Sodajet)
- Raummiete (inkl. Nutzung Beamer, Flipchart, Leinwand), Tagungsgetränke (Wasser und Apfelschorle), 2 Kaffeepausen (mit 1 Stück Kuchen am Nachmittag) pro Tag
- Nutzung Pinte (auf Wunsch)

optional:

- 15,- € Einzelzimmerzuschlag
- Grillabend (zzgl. 3,- € pro Person)
- Nutzung Kegelbahn (je nach Verfügbarkeit; zzgl. 8,- € pro Stunde)
- je nach Verfügbarkeit der Hallen können auch Sporteinheiten durchgeführt werden
- weitere Wünsche auf Anfrage

Vereinsfreizeiten / Trainingslager

Preis: 52,- € pro Person und Nacht
beinhaltet:

- Übernachtung in Doppelzimmern; alternativ in Doppel- oder Mehrbettzimmern im Olympiastützpunkt (je nach Verfügbarkeit)
- Vollpension inkl. Wasser zu den Mahlzeiten (Sodajet)
- Hallennutzung, Ballettraum, ggf. Stützpunkthalle (je nach Verfügbarkeit)
- Nutzung Pinte (auf Wunsch)
- Nutzung pedalo-Spielanhänger (auf Wunsch)
- Kinoabend im Konferenzzentrum

optional:

- 15,- € Einzelzimmerzuschlag
- Grillabend (zzgl. 3,- € pro Person)
- Nutzung Kegelbahn (je nach Verfügbarkeit; zzgl. 8,- € pro Stunde)
- weitere Wünsche auf Anfrage

FREIE TERMINE 2020 FÜR TRAININGSLAGER



Die Rheinische Landesturnschule (LTS) in Bergisch Gladbach bietet allen Turnvereinen, die über die Turngaue und Turnverbände dem Rheinischen Turnerbund angehören, die Möglichkeit zu Trainingslagern mit Übernachtung und Verpflegung inkl. Nutzung des Olympiastützpunktes (Kunstturnhalle) und ggf. der RTB-Turnhalle.

Folgende Wochenendtermine stehen 2020 zur Verfügung:

20.03. – 22.03.2020
27.03. – 29.03.2020
30.04. – 03.05.2020
08.05. – 10.05.2020
13.06. – 14.06.2020
19.06. – 21.06.2020
28.08. – 30.08.2020
19.09. – 20.09.2020
02.10. – 04.10.2020
13.11. – 15.11.2020
04.12. – 06.12.2020
11.12. – 13.12.2020

In den NRW-Sommerferien (zwischen dem 29.06. und 05.07. sowie zwischen dem 20.08. und 25.08.2020) bestehen auf Anfrage zusätzliche Kapazitäten. Je nach Gruppengröße können ein bis zwei Vereine ein Trainingslager buchen.

Der Preis pro Person und Nacht inkl. Vollpension und Hallenmiete beträgt 52 Euro. Einzelzimmerwünsche können je nach Verfügbarkeit angeboten werden (Zuschlag 15 Euro pro Person und Nacht).

An den o.g. Terminen steht die Stützpunkthalle zum Training zur Verfügung – die genauen Nutzungszeiten werden je nach Wochenende individuell abgesprochen. Das Trainingslager muss vom Verein bzw. Übungsleitern betreut und organisiert werden.

Nutzen Sie die Chance, ein Trainingswochenende in der Landesturnschule zu verbringen. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Auskünfte zu Reservierungen und Buchungen erteilt der Leiter der Landesturnschule, Marc Kollbac.

Ihr Ansprechpartner:

Rheinische Landesturnschule
Leitung
Herr Marc Kollbach
Telefon: 02 202 / 20 03 10
Fax: 02 202 / 20 03 85
[Mail: kollbach@rtb.de](mailto:kollbach@rtb.de)





Vereinsfreizeiten / Trainingslager für Mitgliedsvereine im Rheinischen Turnerbund in der (LTS)

Preis: 52,- Euro pro Person und Nacht beinhaltet:

- Übernachtung in Doppelzimmern in der LTS
- Vollpension inkl. Wasser zu den Mahlzeiten (Sodajet)
- Hallennutzung, Ballettraum, ggf. Stützpunkthalle (je nach Verfügbarkeit)
- Nutzung Pinte (auf Wunsch)
- Nutzung pedalo-Spielanhänger (auf Wunsch)
- Kinoabend im Konferenzzentrum (Auswahl an Filmen (DVD) vorhanden, eigene können mitgebracht werden)

optional:

- Grillabend (zzgl. 3,- Euro pro Person)
- Nutzung Kegelbahn (je nach Verfügbarkeit; zzgl. 8,- Euro pro Stunde)
- weitere Wünsche auf Anfrage
- 15 Euro Einzelzimmerzuschlag

ZEITLICHER ABLAUF (BEISPIEL)

freitags

- bis 18.00 Uhr** Anreise; danach Abendessen
- 19.30 – 21.30 Uhr** Programm/Training in Eigenregie

samstags

- zw. 7.00 – 10.00 Uhr** Frühstück
- 9.00 – 12.00 Uhr** Programm/Training in Eigenregie
- 12.30 Uhr** Mittagessen
- ab 14.00 Uhr** Programm/Training in Eigenregie
- 18.30 Uhr** Abendessen
- 19.00 – 21.00 Uhr** Programm/Training in Eigenregie

sonntags

- zw. 7.00 – 10.00 Uhr** Frühstück
- 9.00 – 12.00 Uhr** Programm/Training in Eigenregie
- 12.00 Uhr** Mittagessen
- Abreise



KONTAKTADRESSEN DER TURNVERBÄNDE UND TURNGAUE

Weitere dezentrale Lehrgänge finden Sie in unseren Turngauen und Turnverbänden

Turngau Aachen 1864 e. V.		Turngau Kleve/Geldern e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Viktoriaallee 28, 52066 Aachen 0241/99 03 43 62 wilfried.braunsdorf@tg-aachen.de www.tg-aachen.de/	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Bahnhofstr. 44, 47647 Kerken 02833/60 26 81 3 brigitte.koerfer@tg-kleve-geldern.de www.tg-kleve-geldern.de
Turnverband Aggertal/Oberberg e. V.		Turnverband Köln e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Talblick 5, 51766 Engelskirchen 02262/70 15 60 vorstand-finanzen@turnverband-aggertal-oberberg.de www.turnverband-aggertal-oberberg.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln 0221/81 37 83 kontakt@turnverband.koeln www.turnverband.koeln.de
Bergischer Turnverband 1861 e. V.		Turnverband Region Krefeld e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Am Hagen 22, 42855 Remscheid 021 91/29 17 11 info@bergischerturnverband.de www.bergischerturnverband.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Bengdruchstraße 50, 47887 Willich 02156/67 12 a.vogel_kr@gmx.de www.turnverband-krefeld.de
Turnverband Rhein/Ruhr e. V.		Turnverband Mettmann e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Rosenkamp 10, 45476 Mülheim 0208/40 55 03 info@turnverband-rheinruhr.de www.turnverband-rheinruhr.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Neukircher Mühle 25, 45239 Essen 0163/83 88 70 0 info@turnverband-mettmann.de www.turnverband-mettmann.de
Turnverband Düren e. V.		Turnverband Niederberg 1877 e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Grüner Weg 17, 52382 Niederzier 0242/84 87 0 info@turnverband-dueren.de www.turnverband-dueren.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Kaiserstraße 59, 40764 Langenfeld 02713/84 88 20 8 info@rsv08.de www.turnverband-niederberg.de
Turnverband Düsseldorf e. V.		Turnverband Rechter Niederrhein e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Karweg 24, 40589 Düsseldorf 0211/34 60 23 office@turnverband-duesseldorf.de www.turnverband-duesseldorf.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen 0208/68 69 42 d.boergers@tv-r-n.de www.tv-r-n.de
Gemeinschaft Essener Turnvereine e. V.		Turnverband Rhein-Sieg, Bonn e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Planckstr. 42, 45147 Essen 0201/81 46 22 0 mail@turnen-in-essen.org www.turnen-in-essen.org	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Am Waldstadion 1, 53842 Troisdorf 02241/39 17 19 kontakt@turnverbandbonn.de www.turnverbandbonn.de
Gladbacher Turngau e. V.		Turnverband Wuppertal e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Vierhausstr. 12, 41236 Mönchengladbach 02166/42 44 5 herbert-otten@gladbacher-turgau.de www.bergischerturnverband.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal 0202/61 21 64 turnverband.wuppertal@t-online.de www.turgau-wuppertal.de

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Haftung der Bildungseinrichtung (LTS) und/bzw. des Bildungsträgers (RTB) als Veranstalter

Der Veranstalter haftet – gleich, aus welchem Rechtsgrund – nach den gesetzlichen Bestimmungen, wenn er den Schaden vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht oder schuldhaft eine wesentliche Vertragspflicht verletzt hat. Der Veranstalter haftet ebenfalls nach den gesetzlichen Bestimmungen für den Schaden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, der auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruht. Im Falle der grob fahrlässigen Pflichtverletzung durch einen Erfüllungsgehilfen oder der leicht fahrlässigen Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht ist die Schadensersatzhaftung des Veranstalters auf den vorhersehbaren, typischerweise eintretenden Schaden und maximal auf die dreifache Lehrgangsgebühr begrenzt. Im Übrigen ist die Haftung des Veranstalters, insbesondere bei leichter Fahrlässigkeit, ausgeschlossen, soweit der Veranstalter nicht nach sonstigen gesetzlichen Vorschriften haftet.

Datenschutz

Wir weisen darauf hin, dass mit der Anmeldung das Einverständnis zur Speicherung und Nutzung der Daten im Rahmen der Zweckbestimmung des Rheinischen Turnerbundes erklärt wird. Der Rheinische Turnerbund verpflichtet sich, die entsprechenden Daten im Sinne des gesetzlichen Datenschutzes sowie den Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Turnerbundes (DTB) zu behandeln.

Bild- und Filmmaterial

Der RTB wird ggf. bei einzelnen Lehrgängen und Veranstaltungen Fotos machen

und/oder Videos aufnehmen, um diese für Verbands-, Presse- und Präsentationszwecke zu verwenden. Mit Ihrer Anmeldung wird das Einverständnis erklärt, dass Fotografien und/oder Videos, auf denen Sie erkennbar sind, in Publikationen und auf den Internetseiten des RTB veröffentlicht werden dürfen.

Teilnahmegebühr & Zahlungsverfahren

Die Teilnahmegebühr zu den einzelnen Maßnahmen finden Sie bei den einzelnen Lehrgangssauschreibungen. Die ermäßigte Teilnehmergebühr gilt für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des Rheinischen Turnerbundes und des Westfälischen Turnerbundes. Zur Inanspruchnahme des ermäßigten Preises muss die Anmeldung mit dem Vereinsstempel des Vereins versehen sein. Die Lehrgangsgebühr ist bei der Anmeldung per Lastschrift/Einzugsermächtigung zu entrichten. Der Einzug erfolgt am Freitag nach Beendigung des Lehrgangs.

Online ist günstiger

Für die Bearbeitung schriftlicher Anmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,-€ pro zu erfassenden Teilnehmer erhoben.

Abmeldung/Stornierungsregelung

Abmeldungen für Lehrgänge sind der Geschäftsstelle des Rheinischen Turnerbundes grundsätzlich schriftlich mitzuteilen: Bei Abmeldungen bis zum 29. Tag vor Beginn der Maßnahme ist der RTB bemüht, den Lehrgangsplatz ggf. neu zu vergeben, sei es an einen Nachrücker oder an einen neuen Interessenten. Hierfür fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 15,00 an. Bei Abmeldungen zwischen dem 28. bis 8. Tag vor Beginn der Maßnahme ist eine Neuvergabe i.d.R. kaum noch möglich. Daher wird in diesem Falle eine erhöhte Stornogebühr von 50 % der Teilnahmegebühren, jedoch mindestens von € 15,00 erhoben. Bei Abmeldungen ab dem 7. Tag vor Beginn der Maßnah-

me ist eine Neuvergabe i.d.R. nicht mehr möglich. Daher werden in diesem Falle 90% der Teilnahmegebühren als Stornogebühren fällig. Bei Vorlage eines ärztlichen Attests werden lediglich 50% der Teilnahmegebühren fällig. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige schriftliche Abmeldung wird in jedem Falle die volle Teilnahmegebühr einbehalten.

Unterbringung

Bei Lehrgängen in der Rheinischen Landesturnschule in Bergisch Gladbach erfolgt die Unterbringung in der Regel in Doppelzimmern. Auf Anfrage können Einzelzimmer für einen Zuschlag gebucht werden, wenn freie Zimmerkapazitäten vorhanden sind.

Änderungen im Programm

Programm-, Orts- und Terminänderungen lassen sich nicht immer vermeiden. Änderungen und Berichtigungen nach Drucklegung bleiben vorbehalten. Der Rheinische Turnerbund ist bemüht, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. Ein Anspruch auf Unterricht durch bestimmte Lehrkräfte besteht nicht.

Fehlzeiten

Bei einmaligen Weiterbildungsmaßnahmen sind Fehlzeiten nicht zulässig. Dies gilt grundsätzlich auch für Ausbildungsreihen. In begründeten Einzelfällen können Fehlzeiten zugelassen werden. Hierüber entscheidet die Lehrgangsleitung. Unabhängig von den Umständen des Einzelfalles sind Fehlzeiten von mehr als 10% der Ausbildungsdauer nicht zulässig.

Abkürzungsverzeichnis

LE	= Lerneinheiten
LTS	= Landesturnschule
Reha O	= Reha Orthopädie
Reha IM	= Reha Innere Medizin
V	= Verpflegung
ÜN	= Übernachtung

ANMELDEFORMULAR LEHRGÄNGE 2020

Pro Formular bitte nur eine Person anmelden.

Rheinischer Turnerbund e. V.
Paffrather Straße 133
51465 Bergisch Gladbach

Anmeldemöglichkeiten

Online-Anmeldung unter www.events.dtb-gymnet.de
Ausgefüllte Anmeldeformulare können
 per Post
 per Fax: 0 22 02/20 03 - 85 oder
 per E-Mail an: lehrgang@rtb.de
mit ausgefülltem Formular als Dokument zugesandt werden.
Onlineformular unter www.rtb.de/qualifizierung



Online ist günstiger

Für die Bearbeitung schriftlicher Anmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € pro zu erfassenden Teilnehmer erhoben.

Für die folgenden Lehrgänge melde ich mich hiermit unter Anerkennung der Meldebedingungen verbindlich an:

Name	Vorname	M	<input type="checkbox"/>	W	<input type="checkbox"/>
Straße, Hausnr.					
PLZ, Ort					
Telefon			tagsüber		
E-Mail				Geburtsdatum	
GYMCARD	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein	<input type="checkbox"/>	Nr.

Bei mehrtägigen Lehrgangsmaßnahmen besteht folgende Buchungsmöglichkeit: a) nur Verpflegung (V) oder b) Übernachtung/Verpflegung (ÜN/V)

Lehrgang (Kurztitel), Datum	V	ÜN/V	Lehrgangsnummer			
1.						
2.						
3.						
4.						

Bild- und Videomaterial: Der Rheinische Turnerbund wird ggf. bei einzelnen Lehrgängen und Veranstaltungen Fotos und/oder Videos machen, um diese für Verbands-, Presse- und Präsentationszwecke zu verwenden. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis, dass Fotografien und/oder Videos, auf denen ich erkennbar bin, in Publikationen und auf den Internetseiten des RTB veröffentlicht werden dürfen.

Datenschutz: Alle personenbezogenen Daten werden mit Hilfe einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage erfasst und unterliegen den allgemeinen Datenschutzbestimmungen. Die vollständigen AGB sind unter www.rtb.de einzusehen. Die AGB, insbesondere die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

Datum	Unterschrift
	Bei Minderjährigen die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

SEPA-Lastschriftmandat:

Gläubiger-Identifikations-Nr. DE 88 RTB 000 00 26 03 82

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Rheinischen Turnerbund, einmalig die Lehrgangsgebühr(en) per Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Rheinischen Turnerbund e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, EMail- Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine personenbezogenen Daten innerhalb des Deutschen/ Rheinischen Turnerbundes verwendet werden. Bei Meldungen über das DTB-GymNet gilt die Datenschutzerklärung unter <https://www.dtb-gymnet.de/Datenschutz-GymNet.pdf>

Kontoinhaber	Kreditinstitut
IBAN	D E
BIC/Swift	Beides finden Sie auf Ihrem Bank-Kontoauszug
Datum	Unterschrift

Vereinsempfehlung: Hiermit bestätigen wir, dass oben genannte Person für unseren Verein tätig ist/sein wird:

Vereinsname	Stempel des Vereins
Mitglied im RTB <input type="checkbox"/>	Mitglied im WTB <input type="checkbox"/>
anderer Verband <input type="checkbox"/>	KSB Rhein-Berg <input type="checkbox"/>

Go for Gold Agers

Fortbildungstag für Trainer/innen und
Interessierte im Bereich Ältere
21. März 2020 in Bergisch Gladbach



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW



20 %
Vereins-
Rabatt

TOURNEE 2020

Sa., 25.01.2020, 17 Uhr

Düsseldorf

ISS DOME

So., 26.01.2020, 16 Uhr

Köln

LANXESS arena

TICKETS & INFOS

Mitglieder von RTB-Vereinen (Rabatt-Code: RTB-Rabatt) und GYM CARD-Inhaber (GYM CARD-Nr. angeben) erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de. Tickets zwischen 16 und 46 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. Infos unter (0511) 980 97 98.