

Qualifizierung 2019

Sonderausgabe der Rheinischen Turnzeitung
Lehrgänge, Termine und Veranstaltungen



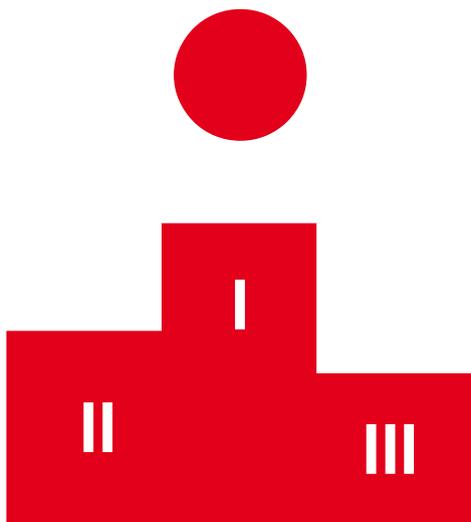
OFFENSIVE KINDERTURNEN

mit attraktiven Lehrgangsangeboten
der Rheinischen Turnerjugend

Mit Spaß zum
BewegungsKünstler
Kinderturnen 

Janika Derks und Johannes Kay.
Vizeweltmeister Pas de Deux. Team Neuss.

Teams. Talente. Titel.



sparkasse.de

Fördern, was wichtig ist.

Wir unterstützen Talente im Spitzensport – vor Ort, in der Region und bundesweit. Das macht uns zu Deutschlands größtem Sportförderer.

Denn gemeinsam sind wir #AllemGewachsen.





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

Auch 2019 liegt wieder ein Bildungsangebot vor, das durch seine Vielfalt überzeugt und – so hoffe ich – die Erwartungen erfüllt. Davon können sich schon seit Ende August alle „User“ auf der Homepage des RTB überzeugen. Unsere ausgebildeten Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen bieten von den Kindern bis zu den Älteren ein bewegtes (Sport-)Leben, vermitteln Freude an Bewegung und formen Grundlagen für eine vielseitige, lebensbegleitende Sportbegeisterung. Im Gesundheitssport sensibilisieren und motivieren sie für ein Leben, das von Bewegung und Sport begleitet wird.

Für dieses beispielhaft herausgestellte Engagement bedanke ich mich sehr herzlich und hoffe, dass auch zukünftig unsere Angebote wahrgenommen werden und so die Übungsleiter/-innen und Trainer/innen bei ihrer gesellschaftspolitisch wichtigen großartigen Arbeit unterstützt werden.

Unsere RTB-Referenten, ergänzt und verstärkt durch die Referenten der DTB-Akademie werden sich auch weiterhin bemühen, die hohen Erwartungen zu erfüllen.

Einige Hinweise: Im Jahr des Kinderturnens ist es uns möglich, Lehrgänge in diesem Bereich vergünstigt anzubieten. Auch bei Aktionen im Bereich „Gymwelt“ werden verschiedene Vergünstigungen angeboten (s. Infos). Also – nutzt die Gelegenheit! Für die Zielgruppe der Jugendlichen/jungen Erwachsenen wird zum zweiten Mal die Ausbildung „Parkour“ angeboten; sie fand 2018 großen Anklang.

Dank an die „Macher“ der vorliegenden Arbeit aus den Referaten „Qualifizierung“ und „Gymwelt“, die mit Freude und Sachverstand geplant, entwickelt, organisiert und alles „festgezurr“ 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 54
Jahresübersicht 2019	Seite 62
Auf einen Blick – Alle Lehrgänge chronologisch	Seite 63 – 65
Rheinische Landesturnschule	Seite 66 – 67
Kontaktadressen der Turnverbände und Turngaue	Seite 68
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	Seite 69
Anmeldeformular	Seite 70

AUSBILDUNG

C-Lizenz	C-Lizenz	Seite 10 – 15
	Trainerassistentenausbildung (Gruppenhelfer)	Seite 14 – 15
	Erste Hilfe	Seite 15
B-Lizenz	B-Lizenz Prävention	Seite 17
	B-Lizenz Rehabilitationssport des BRSNW	Seite 18

FORTBILDUNG

Gymwelt	Fitness- und Gesundheitssport allgemein	Seite 20 – 22
	Faszientraining	Seite 23 – 24
	Rückentraining	Seite 25 – 28
	GroupFitness	Seite 28 – 30
	Functional Training	Seite 31 – 33
	Body&Mind	Seite 34 – 39
	Standardisierte Kursprogramme	Seite 39 – 40
	Älter werden	Seite 41 – 44
Kinder-/Jugendturnen	Eltern-Kind-/Kleinkindturnen Kinder- und Jugendturnen Schule und Verein	Seite 45 – 53
	Gerättturnen	Seite 56
	Rhythmische Sportgymnastik	Seite 58
Turnen und Fachsportarten	Trampolinturnen	Seite 59
	Rhönradturnen	Seite 59
	Fachsportarten	Seite 59 – 60
	Turnspiele	Seite 61

INFORMATIONEN UND HINWEISE ZU DEN LEHRGÄNGEN 2019

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 attraktivem 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
- Bodyformling
- 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

- Oi 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 präventionsgeprüft
- Sport pro Fitness

STANDARDISIERTE PROGRAMME

- Fit und Gesund
- Cardio-Aktiv
- Rücken-Aktiv
- Stand fest 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, Lizenzerwerb 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
Veranstaltungen	Marc Hoffmann Telefon 0 22 02/20 03 - 52 E-Mail hoffmann@rtb.de
Rheinische Landesturnschule	Marc Kollbach Telefon 0 22 02/20 03 - 10 E-Mail kollbach@rtb.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

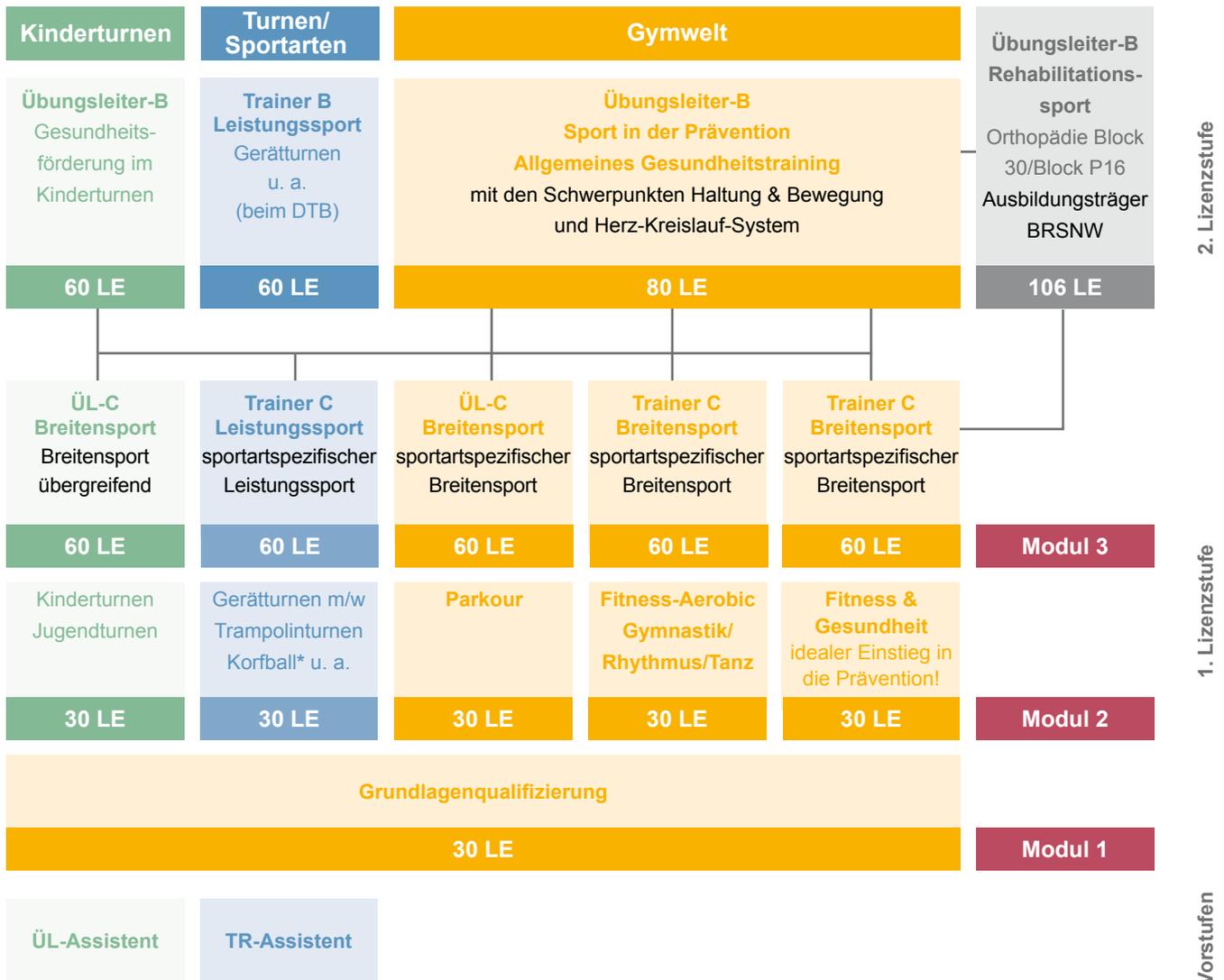
AUSBILDUNG

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 Ausbildungsvoraussetzung.

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 2019 – C-Lizenz

Termin(e)		LG-Nr.	Seite
11.01. – 13.01.2019	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung 1. Folge		
16.02. – 17.02.2019	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung 2. Folge	34011-01	12
30.05. – 02.06.2019	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung kompakt	34011-02	12
30.08. – 01.09.2019	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung 1. Folge		
07.09. – 08.09.2019	Modul 1 – Grundlagenqualifizierung 2. Folge	34011-03	12
Übungsleiter C Breitensport – Kinderturnen			
03.05. – 05.05.2019	Modul 2 – 1. Folge		
10.05. – 12.05.2019	Modul 2 – 2. Folge	34011-04	12
24.05. – 26.05.2019	Modul 3 – 1. Folge		
31.05. – 02.06.2019	Modul 3 – 2. Folge		
28.06. – 30.06.2019	Modul 3 – 3. Folge	34011-05	12
Trainer C Breitensport – Erwachsene / Fitness / Gesundheit			
20.09. – 22.09.2019	Modul 2 – 1. Folge		
04.10. – 06.10.2019	Modul 2 – 2. Folge	34011-06	13
01.11. – 03.11.2019	Modul 3 – 1. Folge		
08.11. – 10.11.2019	Modul 3 – 2. Folge		
22.11. – 24.11.2019	Modul 3 – 3. Folge	34011-07	13
Trainer C Leistungssport Gerätturnen			
13.09. – 15.09.2019	Modul 2 – 1. Folge		
20.09. – 22.09.2019	Modul 2 – 2. Folge	34011-08	13
15.11. – 17.11.2019	Modul 3 – 1. Folge		
29.11. – 01.12.2019	Modul 3 – 2. Folge		
06.12. – 08.12.2019	Modul 3 – 3. Folge	34011-09	13
Trainer C Breitensport Parkour			
15.06. – 16.06.2019	Modul 2 – 1. Folge		
06.07. – 07.07.2019	Modul 2 – 2. Folge	34011-10	14
20.09. – 22.09.2019	Modul 3 - 1. Folge		
11.10. – 13.10.2019	Modul 3 - 2. Folge	19281011	14
08.11. – 10.11.2019	Modul 3 – 3. Folge		
Trainerassistenten-/Gruppenhelfer-Ausbildung			
23.04. – 26.04.2019	Grundlagenmodul (GH I)	34011-11	14/15
07.06. – 10.06.2019	Aufbaumodul / GH II	34011-12	14/15
23.08. – 26.08.2019	Grundlagenmodul / GH I	34011-13	14/15
11.10. – 14.10.2019	Aufbaumodul GH II	34011-14	14/15
Erste Hilfe			
09.02.2019	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-16	15
18.05.2019	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-17	15
21.09.2019	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-18	15
16.11.2019	Erste Hilfe – Grundausbildung	34011-19	15
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, 11.01. (19:00 Uhr) –
So, 13.01. (13:00 Uhr)
2. Folge
Sa, 16.02. (09:30 Uhr) –
So, 17.02. (13:00 Uhr)

C-Lizenz Lehrgangsnummer 34011-02

Termin

- Do, 30.05. (13:00 Uhr) –
So, 02.06. (13:00 Uhr)

C-Lizenz Lehrgangsnummer 34011-03

Termin(e)

1. Folge
Fr, 30.08. (19:00 Uhr) –
So, 01.09. (13:00 Uhr)
2. Folge
Sa, 07.09. (09:30 Uhr) –
So, 08.09. (13:00 Uhr)

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 34011-04

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, 03.05. (19:00 Uhr) –
So, 05.05. (13:00 Uhr)
2. Folge
Fr, 10.05. (19:00 Uhr) –
So, 12.05. (13:00 Uhr)

Umfang	40 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	

Referententeam

Lina Mönnikes, Monique Kern, Iris Küßner, Patrick Mönnikes, Andreas Langer

Gebühren

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

C-Lizenz Lehrgangsnummer 34011-05

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, 24.05. (19:00 Uhr) –
So, 26.05. (13:00 Uhr)
2. Folge
Fr, 31.05. (19:00 Uhr) –
So, 02.06. (13:00 Uhr)
3. Folge
Fr, 28.06. (19:00 Uhr) –
So, 30.06. (13:00 Uhr)

Umfang	60 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	

Referent

Lina Mönnikes, Monique Kern, Iris Küßner, Patrick Mönnikes, Andreas Langer

Gebühren

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

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 34011-06

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, 20.09. (19:00 Uhr) –
So, 22.09. (13:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 04.10. (19:00 Uhr) –
So, 06.10. (13:00 Uhr)

Umfang 30 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Theresa Munker, Pascal Eidmann,
Stephan Miebach

Gebühren

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

C-Lizenz

Lehrgangsnummer 34011-07

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, 01.11.. (19:00 Uhr) –
So, 03.11. (13:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 08.11. (19:00 Uhr) –
So, 10.11. (13:00 Uhr)

3. Folge

Fr, 22.11. (19:00 Uhr) –
So, 24.11. (13:00 Uhr)

Umfang 60 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Pascal Eidmann, Stephan Miebach,
Theresa Munker

Gebühren

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

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 34011-08

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, 13.09. (19:00 Uhr) –
So, 15.09. (13:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 20.09. (19:00 Uhr) –
So, 22.09. (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 34011-09

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, 15.11. (19:00 Uhr) –
So, 17.11. (13:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 29.11. (19:00 Uhr) –
So, 01.12. (13:00 Uhr)

3. Folge

Fr, 06.12. (19:00 Uhr) –
So, 08.12. (13:00 Uhr)

Umfang 60 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

RTB Lehrteam Gerätturnen

Gebühren

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

TRAINER C – BREITENSPO RT 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 34011-10

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, 15.06. (10:00 Uhr) –
So, 16.06. (15:00 Uhr)

2. Folge

Sa, 06.07. (10:00 Uhr) –
So, 07.07. (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, 20.09. (18:00 Uhr) –
So, 22.09. (15:00 Uhr)

2. Folge

Fr, 11.10. (18:00 Uhr) –
So, 13.10. (15:00 Uhr)

3. Folge

Fr, 08.11. (18:00 Uhr) –
So, 10.11. (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

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 seines 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 / GH 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 / GH 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 34011-11

Grundlagenmodul/GH I

Termin(e)

Di, 23.04. (09:30 Uhr) –

Fr, 26.04. (20:00 Uhr)

Umfang 30 LE

Ort Roermond

Referententeam

RTB-Lehrteam

Gebühren

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

Lehrgangsnummer 34011-13

Grundlagenmodul/GH I

Termin(e)

Fr, 23.08. (15:00 Uhr) –

Mo, 26.08. (15:00 Uhr)

Umfang 30 LE

Gebühren

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

Lehrgangsnummer 34011-12

Aufbaumodul GH II

Termin(e)

Fr, 07.06. (15:00 Uhr) –

Mo, 10.06. (15:00 Uhr)

Umfang 30 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

RTB-Lehrteam

Gebühren

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

Lehrgangsnummer 34011-14

Aufbaumodul GH II

Termin(e)

Fr, 11.10. (15:00 Uhr) –

Mo, 14.10. (15:00 Uhr)

Umfang 30 LE

Gebühren

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

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

09.02. (09:30 -17:30 Uhr)

Lehrgangsnummer 34011-17

Termin

18.05. (09:30 -17:30 Uhr)

Lehrgangsnummer 34011-18

Termin

21.09. (09:30 -17:30 Uhr)

Lehrgangsnummer 34011-19

Termin

16.11. (09:30 -17:30 Uhr)

19.
Juni



23.
Juni

4. NRW-Landesturnfest



A Turnfest akademie

4. NRW-Landesturnfest Hamm 2019
20. – 22. Juni 2019
Landesturnschule Oberwerries

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

RTB 
RHEINISCHER TURNERBUND

GYMWELT 


Kinderturnen 

AUSBILDUNG – AUF EINEN BLICK

Ausbildungsgänge 2019 – 2. Lizenzstufe

Termin(e)		Übungsleiter B-Lizenz Prävention, Erwachsene	LG-Nr.	Seite
17.05. – 19.05.2019	1. Folge		34011-15	17
30.05. – 02.06.2019	2. Folge			
05.07. – 07.07.2019	3. Folge			
Termin(e)		Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie		
11.02. – 15.02.2019	1. Folge		19 30002	18
25.02. – 28.02.2019	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 Gesundheitssportes 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 PLUSPUNKT 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 PLUSPUNKT 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

Lizenzverlängerung

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

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Monika Wiethoff, Iris Müller, Hellmer Wiethoff

Gebühren

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

ÜL B Sport in der Prävention
Lehrgangsnummer 34011-15

Termin(e)

1. Folge
Fr, 17.05. (19:00 Uhr) –
So, 19.05. (13:00 Uhr)
2. Folge
Do, 30.05. (10:00 Uhr) –
So, 02.06. (13:00 Uhr)
3. Folge
Fr, 05.07. (19:00 Uhr) –
So, 07.07. (13:00 Uhr)

Hinweis

Weitere Infos bei: Tel 02202 – 2003 12



RHEINISCHER TURNERBUND



WESTFÄLISCHER TURNERBUND



Kooperation zwischen Rheinischem Turnerbund (RTB), Westfälischem Turnerbund (WTB) und dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW (BRSNW)

Ziel der Kooperation der o.g. Verbände ist es, die vorhandenen Ressourcen zu bündeln, indem die gegenseitige Anerkennung von ÜL-Qualifizierungen erleichtert und gefördert wird. Ein wichtiger Schritt besteht darin, die Durchlässigkeit bestimmter Qualifizierungsmaßnahmen in den Bereichen Prävention und Rehabilitation zu erhöhen und besser abzustimmen.

Das bedeutet: Auch im Jahr 2019 können ÜL aus Vereinen von RTB und WTB mit einer WTB/RTB-Lizenz Präventionssport (ÜL-B Sport in der Prävention Haltungs- und Bewegungssystem oder Herz-Kreislauf-System oder Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten Haltungs- und Bewegungssystem und Herz-Kreislaufsystem) zu günstigen Konditionen eine Lizenz ÜL-B Rehabilitationssport des BRSNW erwerben. Durch das Vorhalten einer Reha-Lizenz und nach Anerkennung als Kostenträger, besteht für die Vereine die grundsätzliche Möglichkeit, Reha-Kurse über § 44 SGB IX abrechnen zu können. Eine entsprechende Reha-Kompaktausbildung im Bereich Orthopädie (P 30 inkl. P 16) findet in 2 Folgen in der Landesturnschule Bergisch Gladbach statt. Im Gegenzug können die Rehasport-ÜL aus den Vereinen des BRSNW, die im Besitz einer Lizenz in den Profilen Orthopädie oder Innere Medizin sind, an den Präventionssport-Ausbildungen der Turnerbünde teilnehmen und eine entsprechende Lizenz Präventionssport des RTB/WTB erwerben. Nähere Infos unter Tel. 02202 – 2003 12.

Hinweis

Die Erstaussstellung der Präventionslizenzen für ÜL aus Vereinen des BRSNW erfolgt einmalig für 4 Jahre. Voraussetzung für eine spätere Verlängerung der Präventionslizenz ist es, dass der entsendende

Verein in diesem Zeitraum Präventionsgruppen aufgebaut hat und diese dem RTB/WTB zuordnet und als Mitgliedsverein meldet.

Anerkennung zur Lizenzverlängerung

Ausgewählte Fortbildungsmaßnahmen des Rheinischen Turnerbundes werden zur Lizenzverlängerung einer Reha-Lizenz Orthopädie oder einer Reha-Lizenz Innere Medizin des BRSNW anerkannt. Diese Maßnahmen sind in der Rubrik Lizenzverlängerung entsprechend mit ÜL Reha BRSNW gekennzeichnet.

B-Lizenz

Lehrgangsnummer 19 3002

ÜL-B Rehabilitationssport Orthopädie Block 30



Inhalte

Es werden folgende spezifische Inhalte bezogen auf die Behinderungs- und Krankheitsformen (Amputationen, Gliedmaßenmissbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Krebserkrankungen) vermittelt:

- Didaktik/Methodik
- Medizin
- Sportpraktische Beispiele
- Trainings- und Bewegungslehre
- Psychologie und Soziologie
- Sportorganisation und -verwaltung
- Ernährung
- Lehrproben und Hospitationen
- Lernerfolgskontrolle
- Hausarbeit/Heimstudium

Zielgruppe

Der Block 30 richtet sich an Personen, die Rehabilitationssport bei Behinderungs- und Krankheitsformen im Bereich der Orthopädie anbieten möchten.

Voraussetzung

Voraussetzung zur Teilnahme ist der erfolgreiche Abschluss eines P 16 Lehrgangs wenn eine entsprechende Vorqualifikation vorliegt. Ein P 16 Lehrgang (Lg Nr. 19200021) findet vom 14.-15.01.2019 in Duisburg statt. Nähere In-

formationen erhalten Sie beim BRSNW (siehe Ansprechpartner).

Termin(e)

1. Folge
Mo, 11.02. (09:30 Uhr) –
Fr, 15.02. (18:00 Uhr)

2. Folge
Mo, 25.02. (9:30 Uhr) –
Do, 28.02. (18:00 Uhr)

Umfang 90 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

DBS-Akademie

Gebühren

	RTB-/WTB-Mitglied
	700,00 €
	BRSNW-Mitglied
	500,00 €
	regulär
	900,00 €

Meldeschluss 03.08.2018

Hinweis

Der Kurs wird vom Behinderten- und Sportverband NRW e.V. in Kooperation mit dem RTB/WTB angeboten.

Anmeldung und Information BRSNW

Friedrich-Alfred-Str. 10
47055 Duisburg

Ansprechpartner

Silke Neuwald

E-Mail: neuwald@brsnw.de

Tel.: 0203/7174-157

Helga Napiwotzki

E-Mail: napiwotzki@brsnw.de

Tel.: 0203/7174-155

Bitte fügen Sie bei der Anmeldung eine Kopie Ihrer gültigen ÜL C, Tr C Lizenz sowie eine Vereinsbestätigung bei.

Fortbildung

GYMWELT



Fitness- und Gesundheitssport allgemein, Faszientraining, Rückentraining, GroupFitness, Functional Training, Body&Mind, Standardisierte Kursprogramme, Älter werden



RTB STÄRKT DIE VEREINE!

Der Rheinsche Turnbund gewährt ab dem zweiten Teilnehmer eines Vereins für die gleiche Fortbildung im Bereich GYMWELT einen Rabatt von 15 € der Teilnehmergebühr. Voraussetzung hierfür ist die Anmeldung über den Verein.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Isabella Lennefer
Tel.: 02202-2003-12
E-Mail: lennefer@rtb.de

GYMWELT

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-1

Beweglichkeit neu erleben – Mobilisieren und Dehnen für ein neues Körpergefühl

Die Verbesserung der Beweglichkeit gehört unbedingt zu einem ganzheitlichen Fitnesstraining dazu. Auch durch das Trendthema „Faszien“ rückt „Dehnen“ in den Mittelpunkt des Interesses.

In diesem praxisorientierten Workshop stehen folgende Themen auf dem Stundenplan: variantenreiches, auch muskelübergreifendes (fasziales) Dehnen, Mobilisieren der wichtigen Gelenke, Rituale zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, des Schultergürtels- und des Hüftgelenks, Auffrischung der Kenntnisse zum Thema Dehnmethode.

Lizenzverlängerung

ÜL C / Tr C / ÜL B

Termin(e)

Sa, 09.03. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Kirsten Prinz

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 09.01.2019

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT ALLGEMEIN

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34012-2

Dem Gang auf der Spur

Im Laufe unseres Lebens tragen uns unsere Beine eine Vielzahl von Kilometern von Ort zu Ort und halten vielen Alltagsbewegungen stand. Sie sind die Säulen unseres Körpers, die uns jede Menge Freiheit schenken. Stehen, gehen und laufen funktioniert in der Regel automatisch. In diesem Tageslehrgang beschäftigen wir uns mit den funktionellen Bewegungsabläufen der Beine und deren Auswirkungen auf die Körperhaltung und Bewegung. Tipps und Übungen zum Umgang mit Fehlstellungen von Hüfte, Knie und Füße, Ganganalysen, sowie Anregungen zum muskulären Aufbautraining runden den Tag ab.

Lizenzverlängerung

ÜL C / TR C / ÜL B

Termin(e)

Sa, 16.03. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Iris Müller

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 16.01.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34112-1

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, 22.03. (16:00 Uhr) –

So, 24.03. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referentin

Anna Maria Pröll

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	202,00 €	247,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg. Lehrgangsnummer 34112-2

Wirbelsäulengymnastik – von klassisch bis modern

DTB-Akademie

In diesem Lehrgang dreht sich alles um das Thema Training für den Rücken:

In „Rücken Flow“ erlebst Du eine fließende Class, mit modernen Elementen aus dem funktionellen und Mobility-Training. Weiter geht es mit „Rücken Therapy“: Hier werden Übungen aus der Therapiewelt (Brügger, FBL, PNF usw.) abgewandelt und eingesetzt.

Abgeschlossen wird dieser spannende Tag mit „Rücken pur“, einer ganz klassischen Rücken-Lektion, die vor allem das Thema Technik in den Vordergrund stellt. 1000 neue Ideen inklusive.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ DTB-Rückentrainer

Termin(e)

Sa, 06.04. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Andreas Goller

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-3

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

Tr/ÜL C sowie DTB-Rückentrainer, (ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 03.05. (16:00 Uhr) –

So, 05.05. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Jola Jaromin-Bowe

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- und Gesundheitssport
Lehrgangsnummer 34112-4

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 sowie (ÜL-Reha BRSNW)

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“, Profil Herz-Kreislauf-Training), 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 bezuschungsfähig sind.

Termin(e)

Fr, 17.05. (17:00 Uhr) –

So, 19.05. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Jens Nussbaum

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-2-1

Fatburnertraining – gesund und schlank durch einen optimal laufenden Fettstoffwechsel

Du machst eine Menge Sport und du ernährst dich gesund, verlierst aber nur schwer oder gar kein Gewicht? Du schläfst oft schlecht, wachst morgens gerädert und bist tagsüber antriebslos und müde? Läuft der Stoffwechsel nicht optimal, fühlen wir uns oft energie- und kraftlos, das Körpergewicht unterliegt starken Schwankungen und wir sind anfällig für Erkrankungen. Ein gut laufender Fettstoffwechsel hingegen bringt uns Gesundheit und

GYMWELT

ein ideales Körpergewicht - wir fühlen uns leistungsfähig und ausgeglichen.

In dieser Fortbildung erfährst du, wie du den Fettstoffwechsel durch Sport und Ernährung gezielt optimieren kannst. Im praktischen Teil geht es um klassische Kursformate wie Step- oder Aerobic-Fatburner, aber auch aktuelle Trends wie Intervalltraining (Tabata- oder HIIT-Training). Im Theorie teil wirst du erfahren, wie unser Energiestoffwechsel funktioniert und wie du ihn mit der richtigen Ernährung ankurbeln kannst.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 15.06. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Adriano Valentini

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 15.04.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34012-3

Workout BBP – Bye Bye Problemzone

Die Idee dieses Workouts verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit kompakten (meist bekannten) Übungen. Die Übungen sind einfach auszuführen, auch für Einsteiger. Es bleibt keine Körperpartie untrainiert, denn angrenzende Muskelpartien werden mit beansprucht.

Das bedeutet bei allen Beinübungen wird zusätzlich der Po gefordert und umgekehrt. Und bei den Bauchübungen werden Schenkel und Gesäß ebenfalls mit trainiert. Das pusht den Stoffwechsel... so können Pölsterchen eher verschwinden... und lässt die Muskelfasern wachsen... so können die Körperpartien gestrafft werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 31.08. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Nina Klinkenberg

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 31.06.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-5

DTB-Instructor FunTone® - das funktionelle Toning

DTB-Akademie

FunTone® ist das funktionelle und klar strukturierte Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Modern, effizient und abwechslungsreich revolutioniert das erfolgreiche und durchdachte Konzept den Bauch-Beine-Po Bereich und begeistert viele Teilnehmer. FunTone verbessert in kürzester Zeit die Bindegewebsstrukturen und sorgt für schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion.

Inhalte

- Aufbau von FunTone® Basic und Sensibility Stunden
- FunTone® Musikanatomie, Cueing und Connecting
- Choreographie Musterbeispiele und Übungssammlung
- Funktionelle Ausgangspositionen, Gelenk für Gelenk Prinzip, Technik Training
- FunTone® Levelsystem und Trainingsperiodisierung
- Grundschriffe der unterschiedlichen Tanzstile und Schrittkombinationen

Das FunTone® Konzept ist lizenzfrei. Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „Instructor FunTone®“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen FunTone® anzubieten. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Fr, 08.11. (16:00 Uhr) –

So, 10.11. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Jana Spring

Gebühren pro Lehrgangsteil

	inkl.	Gymcard	regulär
		280,00 €	325,00 €
 		320,00 €	365,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Fitness- & Gesundheitssport allg.
Lehrgangsnummer 34112-4

Fit im Büro

Sitzende Tätigkeiten sind belastend für den Rücken, das Arbeiten am Schreibtisch/ Computer hat Auswirkungen auf den Schulter- und Nackenbereich. Der Blick auf den Bildschirm ermüdet die Augen. Zeitdruck und Stress sind keine Seltenheit.

Kleine Bewegungseinheiten können das Bewusstsein für eine gesündere Sitzposition (Rücken – Schulter – Nacken) schärfen. Gleichzeitig geben sie Anregungen für am Schreibtisch durchführbare Übungen zum Kräftigen, Lockern und Dehnen der beanspruchten Bereiche.

Mal kurz durchatmen können, ein schnelles Entspannen - auch Powermapping genannt - ein bisschen BusinessYoga im Sitzen hilft die Kräfte wieder zu bündeln, um konzentriert arbeiten zu können.

Augenübungen, zwischendurch schnell durchgeführt, wirken gegen müde brennende und trockene Augen. Komplettiert wird dieser Workshop mit Tipps zusätzlich Bewegung in den Arbeitsalltag zu bringen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 01.12. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Kirsten Prinz

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 01.10.2019

FASZIENTRAINING

Faszientraining Lehrgangsnummer 34012-5

Faszienfitness

Faszientraining ist in aller Munde, jedoch wird es häufig auf die Selbstmassage mit den Faszienrollen reduziert. Nach einer anschaulichen theoretischen Einführung werden in diesem Workshop die 4 Bausteine (FEDERN, SPÜREN, DEHNEN und BELEBEN) des Faszientrainings vorgestellt und praktisch umgesetzt. Tipps für die Integration fasziensorientierter Trainingselemente in das bestehende Training runden diesen Workshop ab.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C / ÜL B

Termin(e)

So, 10.03. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Kirsten Prinz

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 10.01.2019

Faszientraining Lehrgangsnummer 34112-6

Tensegrity Flow – Faszien in Bewegung im next level



DTB-Akademie

Kraft und Beweglichkeit als eine Einheit trainieren. Das Tensegrity System beschreibt die Spannungslinien in unserem Körper - Kräfte, die von Muskel zu Muskel übertragen werden, von einem Körperteil zum nächsten. Spannungsgeladen wird mal die Kraft und mal die Beweglichkeit

herausgefordert. Bewegungsflows entstehen, die das Gewebe versorgen, Energien wecken & Kräfte hervorzaubern.

In der Theorie werden die aktuellen Erkenntnisse der Faszienforschung praxisnah erläutert. Was hat die Faszienforschung im Bereich des Dehnens verändert? Wie unterstützen uns die Faszien kraftvoll?

Die Praxis lehrt uns ein ganz neues Bewegungskonzept.

Inhalte

- Wirkung von Dehnung auf Faszien, Muskeln, Nerven
- Myofascial Lines versus isoliertes Dehnen
- Versorgung durch Dehnung
- Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer – submaximales bis Maximalkrafttraining, auf die Faszien
- Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- Modellstunde – Tensegrity Flow
- Lernen der Unterrichtsstruktur „Tensegrity Flow“
- Training für den eigenen Unterricht

Empfohlene Voraussetzung

Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Mo, 20.05. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Gunda Slomka

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Faszientraining Lehrgangsnummer 34112-7 und 34112-8

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
- Faszien orientiertes Unterrichten
- Erweiterung von Bewegungsmustern
- Kreative Übungsvariationen
- Kompetentes Fachwissen und dessen eigenständige Umsetzung
- Umgang mit Zusatzgeräten (z.B. Faszio(r) 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, Gesundheits-sport 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 34112-7)

Sa, 25.05. (09:00 Uhr) –

So, 26.05. (17:00 Uhr)

Teil 2 (LG-Nr 34112-8)

Sa, 15.06. (09:00 Uhr) –

So, 16.06. (17:00 Uhr)

Umfang 20 LE pro Lehrgangsteil

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Heike Oellerich

Gebühren pro Lehrgangsteil

	inkl.	Gymcard	regulär
		200,00 €	240,00 €
		220,00 €	260,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Faszientraining

Lehrgangsnummer 34112-9

Mehr faszinierendes Faszio®
- ganz viele neue Übungen

DTB-Akademie

Der Lehrgang richtet sich an ausgebildete FASZIO®-Kursleiter, die sich nach ihrer FASZIO® Grundausbildung in der Thematik weiterbilden wollen. Die Fachwelt gewinnt ständig neue Erkenntnisse, anhand derer auch FASZIO® stetig weiterentwickelt wird. Die Teilnehmer werden in das nächste „Level“ geführt, d.h. sie erhalten

tolle neue Übungen zu den 7 FASZIO® Strategien sowie spannende Bewegungsideen zu Musik und entwickeln somit ihr Faszienwissen weiter. Außerdem gibt es Raum für Erfahrungsaustausch. Diese Weiterbildung ist ideal, um das fasziale Repertoire zu erweitern und mehr Sicherheit im Interpretieren der 7 FASZIO® Strategien zu gewinnen. Lassen Sie sich inspirieren und begeistern und tauchen Sie weiter ein in die faszinierende Faszienwelt von FASZIO®!

Fortbildungsinhalte u.a.:

- Faszien-News
- Praxisbeispiele zu den 7 FASZIO®-Strategien
- Übungen zur Förderung der Beweglichkeit mit alltagsorientiertem Ansatz
- Austausch und Übungspool
- Musterstunde

Voraussetzung

zertifizierter FASZIO® Kursleiter oder ÜL C/ Tr C

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 17.11. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Doris Tölle/ Gabriele Isenberg

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019



Wir liefern die Trainingsgrundlage

für jeden Übungsleiter

Alle Altersgruppen. Alle Leistungslevel. Alle Turnertemen.

MEYER
& MEYER
VERLAG

JETZT ENTDECKEN: WWW.DERSPORTVERLAG.DE



RÜCKENTRAINING

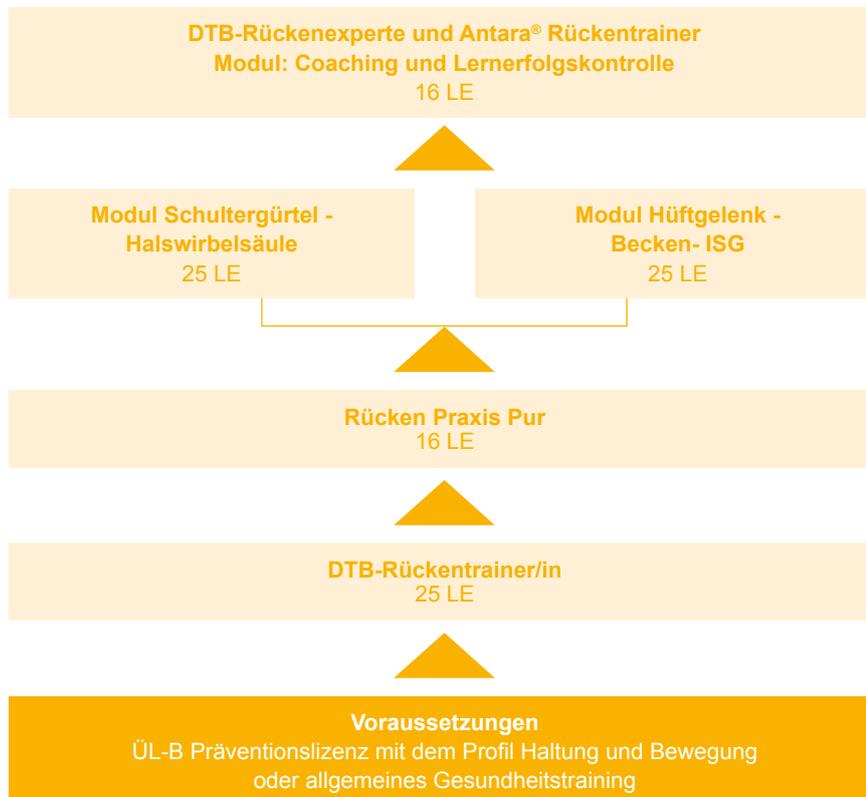
DTB-RÜCKENEXPERTE UND ANTARA®
RÜCKENTRAINER

80% der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen und 90% davon sind auf Bewegungsmangel und Fehlhaltungen zurückzuführen.

Der DTB-Rückenexperte kombiniert mit dem Antara-Rückentrainer ist die umfas-

sende Weiterbildung, um kompetent und abwechslungsreich präventive Rückenkurse anzubieten.

Diese Weiterbildung ist speziell für die Zielgruppe Übungsleiter bzw. Trainer konzipiert und baut auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ auf.



weitere Informationen zur B-Lizenz Ausbildung s. S. 17

Rückentraining
Lehrgangsnummer 34112-10

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/Muskelnketten

- 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 erfolg-

reich 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, 22.03. (16:00 Uhr) –
So, 24.03. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

weiterer Termin:

Rückentraining

Lehrgangsnummer 34112-11

DTB-Akademie 

Termin(e)

Fr, 18.10. (16:00 Uhr) –
So, 20.10. (15:00 Uhr)

Ort Essen

Referentin

Renate Kullmann-Bragulla

Gebühren (ohne )

	Gymcard	regulär
	202,00 €	247,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Rückentraining

Lehrgangsnummer 34112-12

Rückentraining Praxis Pur**DTB-Akademie** 

In der Weiterbildung zum DTB-Rückentrainer (siehe oben) 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, 16.03. (10:00 Uhr) –

So, 17.03. (15:00 Uhr)

Umfang 16 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referentin**

Volker Kipp

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		232,00 €	267,00 €
		252,00 €	287,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Rückentraining

Lehrgangsnummer 34112-13

Rückentrainer Modul Schulter/HWS**DTB-Akademie** 

Vertieft wird das Wissen über die aufrechte Haltung als anatomisches Modell. Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf dem Schultergürtel, dem Schultergelenk und der Halswirbelsäule. Genauer betrachtet werden die Anatomie des Schultergelenks, die typischen Fehlhaltungen, die Krankheitsbilder des Schultergelenks, die dazugehörige Haltungskorrektur und die Stabilisations-Übungen. Für die Halswirbelsäule werden die Anatomie, sowie die Fehlhaltungen mit deren Auswirkungen, die Krankheitsbilder und die Haltungskorrekturen erarbeitet. Die zusätzlichen Übungen werden in die bestehenden Core-Übungen integriert, das

Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Verhalten eines Trainers. Wann kann und sollte der Trainer die medizinische oder therapeutische Beratung an Experten weiterleiten.

Voraussetzungen

Rückentraining Praxis Pur

Lizenzverlängerung
 ÜL C/ Tr C/ ÜL B/
(ÜL-Reha BRSNW)
Termin(e)

Fr, 10.05. (16:00 Uhr) –

So, 12.05. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referent**

Karin Albrecht

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		280,00 €	325,00 €
		320,00 €	365,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019



Rückentraining Lehrgangsnummer 34112-14

Rückentrainer Modul Becken/Hüfte

DTB-Akademie



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

Lizenzverlängerung
ÜL C/ Tr C/ ÜL B,
(ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 13.09. (09:30 Uhr) –
So, 15.09. (17:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Bergisch Gladbach

Referentin

Volker Kipp

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	280,00 €	325,00 €
	320,00 €	365,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Rückentraining Lehrgangsnummer 34112-15

Antara Rückentrainer Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)

DTB-Akademie



Prüfung in Theorie und Praxis. Sie werden eingehend darauf vorbereitet. Fragen hierzu können in den vorhergehenden Modulen eingehend beantwortet werden. Als Abschluss erhält der Teilnehmende ein Zertifikat zum DTB Rückenexperten und das schweizerische Diplom: dipl. Antara® Rückentrainer.

Lizenzverlängerung
ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 23.11. (10:00 Uhr) –
So, 24.11. (ca. 16:00 Uhr)

Umfang 16 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Heike Frietsch

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	232,00 €	267,00 €
	252,00 €	287,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Die Rückenserie – ein Körper-Geist- und Seelentraining (Nadja Koller)

Gestützt auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und vielen Erfahrungswerten aus unterschiedlichen und unglaublich wertvollen Trainingsprogrammen und –methoden dreht sich bei der Rückenserie alles um den „modernen“ Menschen.

Was braucht er? Was wünscht er sich? Wie lebt er tatsächlich?

Aus diesen nur drei Fragen wird klar, dass es um eine ganzheitliche Betrachtungsweise geht bei der es gilt, auf die unterschiedlichen Körpersysteme Einfluss zu nehmen. Angesprochen werden immer das Skelett-, das muskulär-fasziale und nervale System. Nicht minder wichtig das Herz-Kreislauf-/Atmungs- und Gefäßsystem sowie das hormonelle und nicht zu vergessen das Verdauungssystem.

Um möglichst viele Körpersysteme im Einklang positiv anzusprechen, stützt sich die Rückenserie deshalb auf die Säulen:

- Spiralen und Wellen
- Aufrichten und Verlängern

Rückentraining Lehrgangsnummer 34012-6

Rückentraining – Spiralen und Wellen

Die erste Säule Spiralen und Wellen zielt auf ein fließendes Bewegen der Wirbelsäule in all ihre Bewegungsrichtungen sowie des gesamten Körpers. Es geht um kleine wie größere Gelenkmobilisationen bei gleichzeitigem Entwickeln und Erspüren der nötigen Kraft- und Dehnelemente. Es wirkt gegen ein müdes, steifes und starres Alltagsleben.

Lizenzverlängerung
ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 06.07. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Nadja Koller

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 06.05.2019

Rückentraining Lehrgangsnummer 34012-7

Rückentraining – Aufrichten und Verlängern

Die zweite Säule Aufrichtung und Verlängerung richtet sich ganz klar gegen die alltäglich gezwungenen aber auch erlernten Beugehaltungen. Ziel ist es über eine korrekte Gelenk- und Körperausrichtung eine positive Haltung zu finden und innerhalb dieser Haltung über eine Verlängerung der Hebel- und Achsen eine gewisse motorische Kontrolle sowie Stabilität zu erlangen.

Lizenzverlängerung
ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 07.07. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin	Nadja Koller	
Gebühren		
	inkl.	Gymcard regulär
		
	65,00 €	90,00 €
Frühbucherrabatt	10,00 € bis zum 07.05.2019	

Rückentraining
Lehrgangsnummer 34112-30

Ideen für deine Rückenkurse

DTB-Akademie



Wer hätte nicht gerne einen flachen Bauch und eine stabile Mitte? In der Weiterbildung wird in Theorie und Praxis behandelt wie wichtig eine starke und stabile Mitte nicht nur für eine wohlproportionierte Figur, sondern auch für unsere Rücken-Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Die oberflächliche und tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, die Muskulatur rund um das Becken, Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die Inhalte dieser Weiterbildung. Zum Einsatz kommen auch Kleingeräte wie Bälle, die für noch mehr Abwechslung in den Rücken Kursen sorgen. Das Seminar beinhaltet ein ausführliches Skript mit vielen Übungsbeispielen.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/
(ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)	So, 01.12. (9:30 - 17:00 Uhr)	
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin	Gabi Fastner	
Gebühren		
	inkl.	Gymcard regulär
		
	95,00 €	125,00 €
Frühbucherrabatt	5,00 € bis zum 28.02.2019	

GROUP FITNESS

Group Fitness
Lehrgangsnummer 34112-16

AROHA®-Instructor/-in



DTB-Akademie

In dieser Ausbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke 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 Wohlfühl 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, 18.05. (10:00 Uhr) – So, 19.05. (17:00 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 28.02.2019

weiterer Termin:

Group Fitness
Lehrgangsnummer 34112-17

Termin(e)

Sa, 16.11. (10:00 Uhr) –
So, 17.11. (17:00 Uhr)

Ort Essen

Gebühren

	Gymcard	regulär
	195,00 €	250,00 €

Group Fitness
Lehrgangsnummer 34012-8

Choreographie und Einsatz von Musik im Fitnessbereich

In diesem Lehrgang lernt ihr in Theorie und Praxis verschiedene Bereiche und Übungsformen mit dem Einsatz von Musik im 4/4 und 3/4 Takt kennen.

Unter Anwendung einfacher Choreographie-Methoden zeigen wir euch den sicheren Umgang mit der Musik, das Erkennen eines Melodiebogens und das richtige Cueing.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 30.03. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Karla Janssen

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 30.01.2019

Group Fitness
Lehrgangsnummer 34012-9

Step&More – Fit von Kopf bis Fuß

Step & More: „Fit von Kopf bis Fuß“ ist das Motto des Tages. Ein bunter Mix aus

Step-Aerobic, aktuellen Fitnesstrends und spaßmachenden Übungen aus dem Brain-Fitness stehen auf dem Programm. An diesem Tag gibt es viele Ideen, Choreographie und Stundenbilder zum Mitnehmen für abwechslungsreiches Training von „Kopf bis Fuß“.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 29.06. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Karla Janssen

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 29.04.2019

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-18

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 entwickelt. 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, 31.08. (10:00 Uhr) –

So, 01.09. (17:00 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 28.02.2019

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-19

Kaha Fortbildung 1



DTB-Akademie

In der Kaha Fortbildung 1 werden Tech-

nik, 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 Skript sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar).

Voraussetzung

Abschluss der Kaha Grundausbildung

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 30.11. (10:00 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Simone Müller

Gebühren

	inkl.	regulär
		130,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-20

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, 06.09. (10:00 Uhr) –
Sa, 07.09. (17:00 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 28.02.2019

Group Fitness

Lehrgangsnummer 34112-21

Drums Alive Drumtastic



Drums Alive®

DTB-Akademie

Drums Alive DRUMTASTIC® ist ein faszinierendes und mitreißendes Programm, das "Lernen durch Rhythmus und Bewegung" ganz einfach macht. Jeder kann damit eine Menge Spaß haben, egal, wie alt oder fit, welche körperlichen Möglichkeiten oder Einschränkungen vorliegen. Dieses Training unterscheidet sich in einzigartiger Weise von anderen Fitness-, Lern- oder Reha-Programmen.

Es ist das allererste Inklusions-Sport-, Fitness- und Reha-Modell, das eine Kombination aus Trommeln, Musik, Bewegung und Kognition bietet. Erreicht wird das mittels eines multimodularen, lehrplanübergreifenden Ansatzes, der Kreativität, kritisches Denken und Selbstwertgefühl steigert.

Inhalte

- DRUMTASTIC® Basics
- Theoretische Hintergründe
- DRUMTASTIC® STARTER PAKET unterrichten

Enthaltene Materialien

Umfangreiches Skript (Download), DVD

Zielgruppe

Lehrer, Erzieher, Pädagogen sowie Übungsleiter, Trainer, Sportfachkräfte tätig in Sport-, Rehabilitations-, außerschulischen und frühkindlichen Trainingsprogrammen.

Voraussetzungen

- Drums Alive® Instructor bzw. Grundlagenausbildung
- Oder gültige ÜL-C/ Trainer-C Lizenz
- Oder gleichwertige Ausbildung auf Anfrage
- Tanzerfahrung

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 08.09. (10:00 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Drums Alive Team

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

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
07.-08.06.2019 in Bergisch Gladbach
06.-07.04.2019 in Hamm
- Instructor Core & Stability
09.06.2019 in Bergisch Gladbach
05.10.2019 in Hamm
- Instructor Outdoor FitCamp
07.09.2019 in Bergisch Gladbach
18.05.2019 in Hamm
- Instructor CrossTraining
07.-08.09.2019 in Paderborn
- Instructor Functional Tough Class
19.05.2019 in Hamm

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 Advanced Exercises
06.10.2019 in Hamm
- 4XF Athletic für Einzelpersonen und Mannschaften
08.09.2019 in Bergisch Gladbach

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

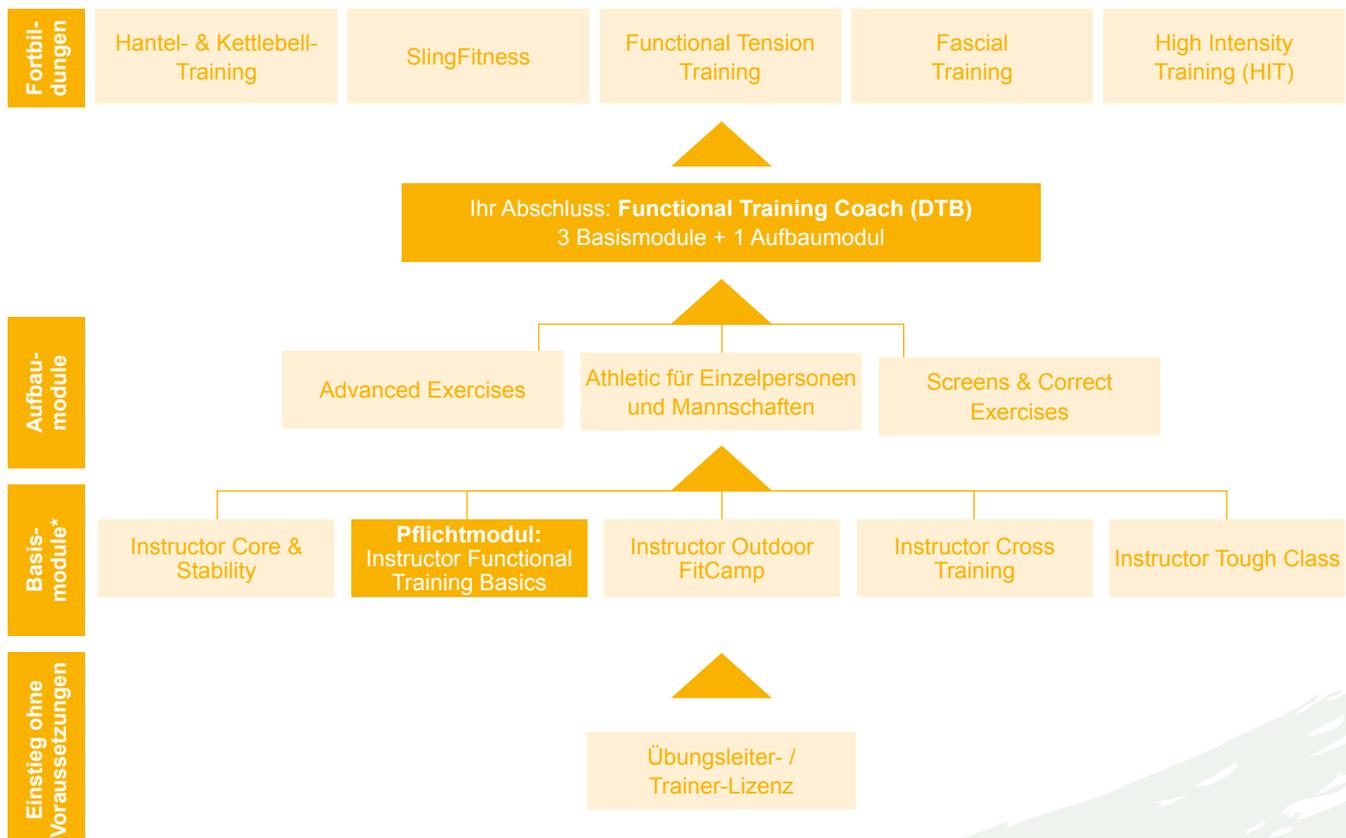
Um das erworbene Grundwissen jedoch zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir die weiterführenden Functional Training Fortbildungen (siehe Grafik). Weitere Informationen finden Sie auch im DTB-Akademie Programm 2019.



13. RTB GYMWELT KONGRESS
27.-29.09.2019

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!

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-22

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)

Fr, 07.06. (10:00 Uhr) –
Sa, 08.06. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		220,00 €	255,00 €
		240,00 €	275,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-23

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)

So, 09.06. (09:00 Uhr – 18:00 Uhr)

Umfang 10 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		135,00 €	170,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Functional Training Lehrgangsnummer 34112-24

4XF Instructor Outdoor FitCamp

DTB-Akademie

Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingseinheiten, werden Natur, Spaß und hartes Training im Kurs in Einklang gebracht. Das extrem effiziente Outdoortraining führt die maximal zwölf Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen und begeistert durch sein Gruppenfeeling. Das Training kann auf allen Plätzen der Stadt und in Parks stattfinden. Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden genutzt - es werden aber auch weitere Geräte, wie z.B. Seile, Hanteln, Kettlebells, Medizinbälle oder Tubes eingesetzt.

Inhalte

- Die Outdoor FitCamp-Philosophie
- Aufbau einer Outdoor FitCamp-Einheit sowie des Outdoor FitCamp-Kurses
- Typische Outdoor FitCamp-Übungen
- Warm-Up, Teamspiele, Gruppenübungsformen, Zirkeltraining, Cool down, Stretching
- Outdoor FitCamp für Vereine, Personal-Trainer, Fitness-Studios
- Planung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten

Voraussetzung

4XF Functional Training Basic

Abschluss

Zertifikat „4XF Instructor Outdoor Fit-Camp“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/

Termin(e)

Sa, 07.09. (09:00 Uhr – 18:00 Uhr)

Umfang 10 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Jens Binias

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		135,00 €	170,00 €

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Functional Training

Lehrgangsnummer 34112-25

4XF Athletic für Einzelpersonen und Mannschaften

DTB-Akademie 

Bei diesem Aufbauomodul liegt ein besonderer Fokus auf der Betreuung von Sportlern und Sportmannschaften. Darüber hinaus wird die Anwendung des Functional Trainings im Gruppensetting und im Fitnessbereich vertieft.

Inhalte

- Trainingsaufbau für Einzel- und Gruppenstunden sowie qualifizierte sportartspezifische Betreuung von Sportmannschaften
- Athletiktraining für Sportler und Sportmannschaften
- Umgang mit Progressionsstufen, auch im Gruppensetting
- Fortgeschrittene Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Corekraft, Kraft, Kraftausdauer, Koordination, Ausdauer und Sprungkraft

Voraussetzung

Abschluss von mindestens 35 LE Basismodulen

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 08.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Jens Binias

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Functional Training

Lehrgangsnummer 34012-10

Functional Athletic Training

Der beste Mix aus den Bereichen Core Training, Functional Training, Cross Training und Tough Class. Hochintensives, athletisches und zielorientiertes Training für Männer, Frauen und Jugendliche. Eine Vielfalt von Übungen, neue WODs, abwechslungsreiche Warm-ups, Anregungen für Tabata Training, Challenges und fesselnde Team Workouts lassen keine Wünsche offen.

Die Kombination aus Bodyweight Training, Partnerübungen und dem Einsatz von kleinem Equipment (wie z.B. Mini-bands, Powerbands, Plyoboxen, Kettlebells und Slingtrainern) sorgen für jede Menge Abwechslung, Effektivität und die gewünschte Intensität. Unterschiedliche Progressionsstufen ermöglichen das Training für alle Leistungslevel.

Hier lernst du die Trainingsmethoden, die im Leistungssport umgesetzt werden.

Profitiere von der eigenen Leistungssporterfahrung sowie der täglichen Arbeit im Athletiktraining.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

So, 07.04. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Dennis Marquardt



Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 07.02.2019

Functional Training

Lehrgangsnummer 34012-11

Functional Aerobic mit und ohne Step

Aerobic ist schon seit vielen Jahren der Klassiker in den Vereinen und Studios. Ganz neue Impulse erhält dieses Thema durch die Hinzunahme eines aktuellen Trends, dem Functional Training. Beim Functional Aerobic Step werden einfache Aerobic und Step Grundschritte kombiniert mit effektiven, funktionellen Übungen – das ergibt einen spannenden Mix aus Cardio- und Kraftausdauertraining. Die Schrittfolgen sind leicht nachvollziehbar und machen eine Menge Spaß!

Voraussetzung

Grundschritte Aerobic und Step

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 09.11. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Adriano Valentini

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 09.09.2019

BODY&MIND

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-12

Rücken QiGong

Basistechniken werden vermittelt und auf der Grundlage dieser Wege aufgezeigt, wie die langsamen und fließenden Bewegungsformen im QiGong zur Rückengesundheit beitragen können. Im Fokus stehen dabei neben einer gesunden, aufrechten Körperhaltung und der Beweglichkeit das „Loslassen“ und die Entspannung für Körper, Geist und Seele. Bewusste Spiralbewegungen regen die Muskulatur zur Stärkung und die Faszien zur Lockerung an.

Ziele

- Mobilisierung und Stärkung der kompletten Rückenmuskulatur
- Einbau einzelner Elemente in die Übungsstunde

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C

Termin(e)

Sa, 09.02. (09:30 Uhr) –
So, 10.02. (17:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Michael Sedlacek

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	130,00 €	180,00 €
	150,00 €	200,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 09.01.2019

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-13

Pilates – back to the roots

Du bist geübt in Deinem Pilates-Training und hast eine gute Wahrnehmung für Deine Teilnehmer. Doch ab und an fragst Du Dich, ob Deine eigene Wahrnehmung in den Übungen noch stimmig ist? Dann ist diese Fortbildung genau das Richtige für Dich, um in Deine Übungsausführung genauer einzuspüren und diese für Dich zu optimieren. Diese Auffrischung Deiner Eigenwahrnehmung wird Deine Qualität als Kursleiter/in und als Pilatesfan bereichern.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

So, 01.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Nina Klinkenberg

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 01.07.2019

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-14

Pure Pilates

Für Teilnehmer/innen mit dem Ziel, nach der Pilates Ausbildung mehr Sicherheit in der Umsetzung von Theorie und Praxis zu erlangen.

Neue Ideen und Input, sowie fundierte Mattenarbeit nach den Prinzipien des Pilates Trainings. Das Erlernen einer effektiven, umfassenden Übungsauswahl, Übungen anhand der Bedürfnisse und Ziele des Individuums zu modifizieren. Das sensibilisieren für Haltungsverwechungen und den sinnvollen Einstieg, Aufbau und Ende eines Trainings.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 07.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Stefanie Heise

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 07.07.2019

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-15

Awaken your senses – erwecke deine Sinne – Bodyworkout meets Body&Mind

Ein Funktionelles Ganzkörpertraining

vereint mit Elementen aus Body & Mind. Sensibilisiere dich und deine Teilnehmer für ein ganzheitliches Trainings Workout für Körper, Geist und alle deine Sinne.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

So, 08.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Stefanie Heise

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 08.07.2019

Body&Mind

Lehrgangsnummer 34012-16

RÜCK-BE-SINN-UNG Yoga und Yoga zur Entspannung

Yoga hilft uns, im Alltag immer wieder zu uns zurück zu finden. Dieser Workshop richtet sich an den ‚Rück Sinn‘. Was möchte mir mein Rücken sagen? Welche Ausrichtungsformen und Ausrichtungsmöglichkeiten der Wirbelsäule gibt es? Wie können die verschiedenen Formen von Rückenbeschwerden sinnvoll in die Yoga-Klasse integriert werden? Welche Grenzen gibt es und welche Möglichkeiten gibt es auch im Klassenformat den Schüler mit seinen Bedürfnissen wahrzunehmen und gezielt zu unterstützen? Diese und weitere konkrete Fragen klären wir in diesem Workshop. Anatomische Kenntnisse der Wirbelsäule werden vorausgesetzt.

Der Nachmittag der Fortbildung widmet sich dann dem Thema: Anspannung und Entspannung sind wichtige Bestandteile des Lebens. Mal gewinnen wir Energie, mal verlieren wir sie - das ist absolut natürlich. Schwierig wird es nur, wenn wir durchgehend immer mehr Energie verlieren. Anspannung, manchmal auch auf der mentalen und körperlichen Ebene, können die Folge sein. Dieser Workshop vermittelt Dir Hintergrundinformationen über die Entstehung von Stress. Welche Formen von Stress gibt es und wie wirken diese auf unseren Körper? Du erfährst, wie Yoga hier ein Weg für Entspannung

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!



ENTDECKEN SIE UNSERE BESTSELLER!

Empfohlen vom



Empfohlen vom



- ① **Sport-Thieme® Gymnastikseil**
Klassisches Springsseil nach internationaler Vorschrift geflochten. Aus 100% Polypropylen. L: 3 m, ø 9 mm gleichbleibend stark. Ausführung: ca. 95 g.

FT 126 0104 Blau	Stück 3,- 2,50
FT 126 0120 Grün	Stück 3,- 2,50
FT 126 0117 Gelb	Stück 3,- 2,50
FT 126 0133 Rot	Stück 3,- 2,50
ab 10	je Stück 2,70 2,-

Bis 26% sparen!

- ② **Sport-Thieme® Schul- und Vereinsset „Wettkampfgymnastikseile“** **Set**

Das Set besteht aus:

- je 4x Sport-Thieme Wettkampfgymnastikseilen Blau, Gelb, Grün, Rot und Schwarz
- 1x Aufbewahrungstasche

20,- sparen!
Set ~~89,95~~ **69,95**

FT 258 5707

- ③ **Sport-Thieme® Turnstab aus Kunststoff**

Aus elastischem Kunststoff in Rot, Blau, Gelb und Grün. Einsetzbar von -15 °C bis +50 °C, Hohe Wandstärke von ca. 3 mm, sehr haltbar. Enden mit Abdeckkappen.

12% sparen!
100 cm
FT 126 4500 Blau Stück ~~5,65~~ **5,-**
FT 126 4513 Gelb Stück ~~5,65~~ **5,-**

FT 126 4526 Grün	Stück 5,65 5,-
FT 126 4555 Rot	Stück 5,65 5,-
ab 15	je Stück 5,25 4,70
ab 30	je Stück 5,- 4,40

Top bewertet
sport-thieme.de



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

Sport-Thieme Bälle... immer eine runde Sache!

Top bewertet
sport-thieme.de



ab **9,50**

Empfohlen von:



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 spezielle Oberschicht 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

Abb.	Artikelnr.	Sport-Thieme Skin-Ball	Größe ø	Gewicht	Springend:	Farbe	Preis Stück	ab 10 Stück
①	FT 271 3902	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Blau	11,50 9,95	9,95 9,50
	FT 271 3915	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Gelb	11,50 9,95	9,95 9,50
	FT 271 3928	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Rot	11,50 9,95	9,95 9,50
	FT 271 3931	Softi	160 mm	83 g	Kaum	Grün	11,50 9,95	9,95 9,50
	FT 271 3700	Allround	180 mm	133 g	Gut	Blau	16,95 14,95	14,95 13,95
②	FT 271 3801	Mini-Handball	160 mm	165 g	Sehr gut	Weiß	17,95 15,95	15,95 14,95
③	FT 271 3609	Special	210 mm	200 g	Gut	Weiß	18,95 16,95	16,95 15,95
④	FT 269 3200	Football	260 mm	150 g	Sehr gut	Neon-Lila	22,95 19,95	20,50 17,95
⑤	FT 269 6805	Funplay	135 mm	75 g	Gut	farblich sortiert	9,95 8,95	8,95 7,95
⑥	FT 269 7000	Soccer	210 mm	290 g	Sehr gut	Neon-Orange	26,95 22,95	23,95 19,95

Bis 13% sparen!



⑧ Sport-Thieme® Elastisches Aqua Textilband

Elastisches Band mit 8 Loops für das Widerstandstraining im Wasser. Die extra breiten Schlaufen erleichtern das Greifen in verschiedene Positionen oder das Einsteigen mit dem nassen Fuß. Latex mit Polyesterfäden.
L: 96 cm.
Zugstärke 7 kg
FT 237 8204-1 Stück 9,95 **8,45**



✓ 8 Grifflschlaufen ✓ 4 verschiedene Zugstärken

Zugstärke 10 kg
FT 237 8217-1 Stück 13,95 **12,50**
Zugstärke 15 kg
FT 237 8220-1 Stück 15,95 **13,95**
Zugstärke 20 kg
FT 237 8233-1 Stück 17,95 **15,50**



✓ Je 10x

⑪ Sport-Thieme® Rubberbands 10er Set

Ein kleines und effektives Trainingsgerät für Sportgruppen. Das Rubberband wird für Dehnungs- und Kräftigungsübungen eingesetzt. 10er Gruppenset inkl. Übungsanleitung. Naturkautschuk.
Bis 14% sparen!
FT 148 8702 Grün, leicht Set 24,95 **18,95**
FT 148 8715 Pink, mittel Set 23,95 **20,95**
FT 148 8728 Violett, stark Set 25,95 **22,95**



⑨ Sport-Thieme® Faszien-Ball „Kork“

Faszienball zur Lockerung des faszialen Gewebes vor oder nach dem Training und zur Regeneration am ganzen Körper. Hochwertige Verarbeitung. Bricht nicht. Aufgrund der geringen



Maße, leicht zu transportieren und zu verstauen. Hygienisch abwaschbar.
ø 10 cm.
11% sparen!
FT 273 3702 Stück 12,95 **11,50**



⑫ Sport-Thieme® Fitnessball

Moderne Gymnastikbälle in schicken Transparent-Farben und ergonomisch optimierten Größen - damit macht das Training besonders viel Spaß! Belastbar bis 500 kg.
ø 50 cm: Pink, ca. 1.000 g. ø 60 cm: Apple, ca. 1.100 g. ø 70 cm: Blau, ca. 1.300 g. ø 80 cm: Lila, ca. 1.600 g.

Bis 13% sparen!
FT 265 4108 ø 50 cm Stück 19,95 **17,95**
ab 10 je Stück 17,95 **15,95**
FT 265 4111 ø 60 cm Stück 23,95 **20,95**
ab 10 je Stück 20,95 **18,95**
FT 265 4124 ø 70 cm Stück 27,95 **24,95**
ab 10 je Stück 24,95 **22,95**
FT 265 4137 ø 80 cm Stück 33,95 **29,95**
ab 10 je Stück 29,95 **26,95**

Top bewertet
sport-thieme.de



✓ Beidseitig nutzbar - stabil und instabil



⑩ Sport-Thieme® C-Step

Fitness- und Therapiebogen für jeden Leistungsstand und jede Altersgruppe. Verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Auch als Unterlage für Kräftigungsübungen nutzbar. 71x49,5x14,5 cm,

belastbar bis 200 kg.
Bis 10,— sparen!
FT 233 7601 Stück 99,95 **89,95**
ab 10 je Stück 89,95 **79,95**

Sport-Thieme Klassiker... unverzichtbar für ihr Training!

Empfohlen von:
NTB
NIEDERRÄCHSCHER TURNERBUND

**Hauseigene
Fertigung**



Oberseite: Rundum Polygrip Turnmattenstoff
– In 4 Farben erhältlich

Einsatzgebiet:
Bodenübungen

Anwender: Vor-
und Grundschule,
Kindergarten



Verschraubung mit Querge-
windebolzen und stabilen
Verbindungswinkeln

✓ **Ideal für Kindergärten
und Grundschulen**



**25 Jahre
Garantie**



Nachhaltige
Bewirtschaftung:
sport-thieme.de

Nachhaltigkeit

① Sport-Thieme® Turnmatte „Spezial“

	Maße LxBxH	Polygrip Blau	Polygrip Gelb	Polygrip Grün	Polygrip Rot	Versandgewicht	Preis
Basis	200x100x6 cm	FT 272 2102	FT 272 2203	FT 272 2304	FT 272 2405	13 kg	189,95 179,95
	200x100x8 cm	FT 272 2607	FT 272 2708	FT 272 2809	FT 272 2900	16 kg	199,95 189,95
Inkl. Tragegriffen	200x100x6 cm	FT 272 2115	FT 272 2216	FT 272 2317	FT 272 2418	13 kg	205,- 194,95
	200x100x8 cm	FT 272 2610	FT 272 2711	FT 272 2812	FT 272 2913	16 kg	215,- 199,95
Inkl. Klett-ecken	200x100x6 cm	FT 272 2128	FT 272 2229	FT 272 2320	FT 272 2421	13 kg	205,- 194,95
	200x100x8 cm	FT 272 2623	FT 272 2724	FT 272 2825	FT 272 2926	16 kg	215,- 199,95
Inkl. Leder-ecken	200x100x6 cm	FT 272 2131	FT 272 2232	FT 272 2333	FT 272 2434	13 kg	209,- 193,95
	200x100x8 cm	FT 272 2636	FT 272 2737	FT 272 2838	FT 272 2939	16 kg	219,- 204,-

② Sport-Thieme® Turnbank „Original“

Gut schwingendes, massives und mehrfach verleimtes Nadelholz. Füße aus massivem Multiplex-Holz. Bankhöhe ca. 35 cm, Bankbreite ca. 28 cm. **25 Jahre Garantie!**
20,- sparen!

Ohne Transportrollen

3 m, DIN 7909. Versandgewicht: 27 kg.
~~FT 121 8419~~ Stück ~~329,-~~ **309,-**
 4 m, DIN 7909. Versandgewicht: 36 kg.
~~FT 121 8435~~ Stück ~~369,-~~ **349,-**

Mit Transportrollen

3 m. Versandgewicht: 28 kg.
~~FT 121 8477~~ Stück ~~359,-~~ **339,-**
 4 m. Versandgewicht: 37 kg.
~~FT 121 8493~~ Stück ~~399,-~~ **379,-**

Geprüft durch TÜV Austria, Zertifikatsnr.: 0330-PS16-123.6-Z

③ Sport-Thieme® Minitramp „Standard“ mit integrierter Ganzabdeckung

Die Minitramps 112 und 125 sind sowohl schräg stehende Absprungtrampoline als auch Trampoline, bei denen eine waagerechte Sprungeinstellung für stationäre Sprünge möglich ist. Sie finden vielseitig Verwendung in Schulen, Therapie und im Breitensport. 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
~~FT 122 8104~~ Stück ~~599,-~~ **579,-**
 Minitramp 125
~~FT 122 8205~~ Stück ~~659,-~~ **639,-**

**5 Jahre
Garantie**

Gratis zu ③!

EXPERTEN-TIPP!

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



Sophie Scheder

Im A-Kader des DTB und Mitglied der Nationalmannschaft Turnen



Transportrollen



Großtrampoline finden Sie im Online-Shop:
sport-thieme.de

Trampoline

Bestellschein

Per Fax oder E-Mail an:  **05357 18190**
 **info@sport-thieme.de**

Rechnungsadresse:

Verein/Schule/Institution/Firma _____
 Vorname, Name _____
 Funktion _____
 Straße, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon (freiwillige Angabe für Rückfragen) _____
 E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe, z.B. für Infos zur Auftragsabwicklung) _____

Ihre Kunden-Nummer
 (falls bekannt, bitte eintragen)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Falls die **Lieferanschrift abweicht**, benötigen wir zusätzlich folgende Daten:

Verein/Schule/Institution/Firma _____
 Vorname, Name _____
 Straße, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon (freiwillige Angabe, z.B. für Infos zur Auftragsabwicklung) _____

Ja, hiermit bestelle ich, gemäß Ihrer Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzinformationen, die folgenden Artikel:

Artikel-Nummer	Artikel-Bezeichnung, Größe, Farbe	Menge	Preis
F T 1 8 4 8 2 4 7 -	Hauptkatalog	1	Gratis!

Einen Mindestbestellwert gibt es bei uns nicht. Für Bestellwerte unter 39,- erheben wir lediglich einen Mindermengenzuschlag von pauschal 5,-.

Sportgeräte von Sport-Thieme - eine gute Entscheidung!



*mit GLS und DHL bei Versand ab Lager

- ✓ **Mindestens 3 Jahre Garantie**
- ✓ **Über 13.000 Produkte**
- ✓ **100 Tage Rückgaberecht**

Lieferung Nur 6,90 Porto

Für sperrige oder schwere Artikel sowie für Fracht-Artikel gelten besondere Vereinbarungen. Weitere Infos in unseren AGB auf sport-thieme.de/AGB.

Sie wünschen eine Lieferung Ihrer Bestellung innerhalb von 24 oder 48 Stunden?

Rufen Sie uns einfach an unter **05357 18181** oder nutzen Sie unseren Online-Bestellschein auf sport-thieme.de/Bestellen

Bezahlung

- per Rechnung
- per Nachnahme zzgl. Nachnahmegebühr 7,50

Weitere Zahlungsmöglichkeiten im Online-Shop:
 Per **Klarna SOFORT Überweisung**, **Paypal** oder **Kreditkarte**

10,- **Gutschein**

Sofort einlösbar ab 75,- Bestellwert

Ihr Gutschein-Code: **480-5C55-F356-8054**

Der Gutschein kann nicht mit anderen Gutscheinen oder Rabatten kombiniert werden und ist bis zum 28.02.2019 gültig. Einlösbar ab 75,- Bestellwert. Bei Online-Bestellungen auf sport-thieme.de Gutschein-Code einfach unter „Gutschein einlösen“ angeben.

Inkl. 116 Seiten Therapie!



Kataloge

Ja, bitte senden Sie mir den aktuellen

- Sport-Thieme Katalog*** inkl. 116 Seiten Therapie
- Snoezelen Katalog***

an oben stehende Rechnungsadresse Lieferanschrift

- Ja**, bitte senden Sie mir regelmäßig und unverbindlich den aktuellen **Sport-Thieme E-Mail-Newsletter*** zu.

* Kataloge und E-Mail Newsletter kann ich jederzeit bei der Sport-Thieme GmbH, 38367 Grasleben abbestellen. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie in unseren AGBs auf Sport-Thieme.de/AGB

Stempel, falls vorhanden

Datum

Unterschrift

Einfach bestellen:



Tel. 05357 18181



Fax 05357 18190



info@sport-thieme.de



sport-thieme.de/Bestellen

STANDARDISIERTE KURSPROGRAMME

sein kann und erlernt yogische Entspannungstechniken, die auch in anderen Kursformen wie Rückenschule o.ä. eingesetzt werden können.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 23.11. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Julia Olfen

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 23.09.2019

Einweisungsveranstaltung in standardisierte evaluierte DTB-Gesundheitssportpro- gramme

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 des 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 Gesundheits-

sportprogramme 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,

Pluspunkt Gesundheit.DTB

Das Qualitätssiegel im Gesundheitssport

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



Foto: fotolia.com



www.pluspunkt-gesundheit.de

Kurseinheiten, Kurssequenzen sowie methodische und didaktische Aspekte erläutert. Exemplarisch wird in das Programm „Fit und Gesund“ eingewiesen, welches ein 60 Minuten-Gesundheits-sportprogramm 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 vermittelt. 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“ (10 x 90 Minuten)
- „Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungstraining“ (12 x 60 Minuten)

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 zusätzlich Nachweis Einweisungsveranstaltung Kernmodul oder ÜL-B Qualifikation nach Juni 2017

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 Lehrgangsnummer 34012-17

Kernmodul

Termin(e)

Sa, 25.05. (10:00 – 13:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-18

Aufbaumodul Bewegen statt schonen

Termin(e)

Sa, 25.05. (14:00 – 17:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-19

Kernmodul

Termin(e)

Sa, 16.11. (10:00 – 13:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-20

Aufbaumodul Fit bis ins hohe Alter

Termin(e)

Sa, 16.11. (14:00 – 17:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach

Standardisiertes Kursprogramm Lehrgangsnummer 34012-21

ATP - das Alltagstrainingsprogramm

Der Kreissportbund Rheinisch Bergischer Kreis und der Rheinische Turner-



bund 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 Reha O

Termin(e)

So, 07.07. (09:30 – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Anja Martschinke-Rasky

Gebühren

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

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 34113-1

Ideen für deine Best Ager Kurse

DTB-Akademie

Bewegung ist die beste Möglichkeit ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Mit regelmäßigem Training bleiben Ihre Teilnehmer körperlich und geistig mobil und fit, gewinnen an Sicherheit im Alltag und werden gesund älter. An diesem Wochenende bekommen Sie viele Übungsideen für Ihre Kurse mit Teilnehmern „60+“.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

So, 03.02. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Gabi Fastner

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-1

Aus dem Alltag für den Alltag – Funktionelles Training für Knie- und Hüft-Tep

Wie kann ein spezielles und zielgerichtetes Übungs- und Bewegungsangebot für Knie- und Hüftbetroffene aussehen? Wo liegen die Schwerpunkte? Was ist wichtig in Bezug zum Alltag? Wiederholung

von Grundlagen der Anatomie; Aufbau und Funktion der Knie- und Hüftgelenke; Koordinationsangebote (Gangbild; Rhythmusschulung, GG usw.) und funktionelle Übungsformen (Beinachsentraining, Stabilisation, Kräftigung usw.);

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 23.02. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Iris Müller

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 23.01.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-2

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, 25.03. (09:30 Uhr) –

Mi, 27.03. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Antje Hammes

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

weiterer Termin:

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-3

Termin(e)

Fr, 29.11. (09:30 Uhr) –

So, 01.12. (17:00 Uhr)

Ort Essen

Gebühren (ohne)

	Gymcard	regulär
	202,00 €	247,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-4

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 verbessern. 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 Bewegung 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 gezielter 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, 04.05. (09:30 Uhr) –
So, 05.05. (17:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort Essen

Referentin

Dr. Ann Katrin Kurz

Gebühren (ohne)

Gymcard	regulär
160,00 €	195,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-5

DTB-Kursleiter/-in Sturzprävention Stufe 1

DTB-Akademie

Jeder Mensch kann durch Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem Muskeltraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren.

Im Vordergrund stehen

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Verhütung von Stürzen, Hypertrophietraining im Alter
- Balance-Training: Übungen und Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos
- Multitasking-Training
- Kommunikation mit speziellen Zielgruppen
- Alltagsfunktionen trainieren

Voraussetzungen

- DOSB-Übungsleiter / Trainer Breitensport auf der 1. Lizenzstufe, DRK-- Übungsleiter Gymnastik
- Sportlehrer mit Diplom, Staatsexamen, Magister oder Bachelor- bzw. Master-Abschluss, Sport- und Gymnastiklehrer mit Fachschulabschluss
- Physio-/Ergotherapeuten
- Alten- und Krankenpfleger mit Erfahrung im Bereich der Altenhilfe, Sozialarbeiter, Psychologen

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C sowie ÜL B (ÜL-Reha BRSNW)

Bemerkung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/-in Sturzprävention, Stufe 1 – ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms „Standfest und Stabil Sturzprophylaxe-Training“ (nur für 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention), das zur Zeit nach § 20 SGB V Absatz 1 im Rah-

men eines Vereinsangebotes von den Krankenkassen anerkannt ist.

Termin(e)

Fr, 24.05. (16:00 Uhr) –
So, 26.05. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort Essen

Referententeam

Hellmer Wiethoff

Gebühren (ohne)

Gymcard	regulär
202,00 €	247,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019



Älter werden
Lehrgangsnummer 34113-6

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, 28.06. (09:30 Uhr) –
So, 30.06. (17:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Hellmer Wiethoff

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-2

Mehr Stabilität und Sicherheit im Alltag

Ein vielseitiges und ganzheitliches Training ist gerade auch für ältere Menschen unverzichtbar, denn mit zunehmendem Alter bauen nicht nur die Muskulatur, sondern auch Beweglichkeit und Koordination immer weiter ab, wenn wir nicht gegensteuern. Im Lehrgang geht es um die gezielte Aktivierung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur im Bereich der großen Gelenke (Knie, Hüfte, Schulter) sowie in der Körpermitte. Vor allem eine gut trainierte Rumpfmuskulatur ist die Grundlage für Stabilität und Sicherheit im Alltag. Ob gehen oder laufen, nach vorne, oben, hinten oder zur Seite, ob bei Positionsveränderungen wie Stehen, Sitzen oder Liegen, bei Rotationen und schnellen Reflexen: Die Muskulatur im Körperkern (Core) ist an jeder Bewegung beteiligt, sorgt für eine gute Körperhaltung und schützt die Wirbelsäule vor Fehl- und Überbelastung. Gleich-

zeitig werden Stabilität, Flexibilität, Reaktionsfähigkeit, Kraft und Koordination trainiert. Übungsbeispiele für Kräftigung, besseres Gleichgewicht und zur Sturzprophylaxe bereichern alle Bewegungsangebote für ältere Sportler.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 06.07. (09:30 Uhr – 17:00 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 06.05.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-7

DTB-Trainer Osteoporose Prävention

DTB-Akademie

Inhalte

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

Voraussetzung

ÜL C/ Tr C oder mindestens vergleichbare Qualifikation

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B sowie (ÜL-Reha BRSNW)

Termin(e)

Fr, 15.11. (16:00 Uhr) –
So, 17.11. (15:00 Uhr)

Umfang 25 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Dr. Ann Katrin Kurz

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Frühbucherrabatt

15,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34113-8

Faszien im Alter – Faszio® Seniors

DTB-Akademie 

Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen in der Gruppe animiert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben, um einen verletzungsfreien Alltag leben zu können. Jeder soll motiviert werden, sich in seiner Individualität und seinem Selbstbild wohl zu fühlen, sich etwas zuzutrauen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Durch die 7 FASZIO® Strategien gewinnt der Organismus an Leistungsstärke, beseitigt Einschränkungen 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, von präventiver Fitness, einer jugendlichen Erscheinung, vitalisierten Zellen und einem großen Energievorrat und viel Lebensfreude.

Fortbildungsinhalte u.a.:

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

Voraussetzung

ÜL C/ Tr C oder mindestens vergleichbare Qualifikation

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 16.11. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Doris Tölle/ Gabriele Isenberg

Gebühren

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

Frühbucherrabatt

5,00 € bis zum 28.02.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-3

Fit für den Alltag 60+ - Bewegst du noch oder trainierst du schon?

Auch die immer größer werdende Zielgruppe 60+ braucht Trainingsreize, die sie fordern, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und um fit für den Alltag zu bleiben. Dabei liegt der Trainingsschwerpunkt auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In dieser Tagesfortbildung werden genau diese alltagsrelevanten Aspekte in spezifische alters- und anforderungsgerechte Bewegungsangebote für die Zielgruppe umgesetzt.

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 30.11. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Kirsten Prinz

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		60,00 €	95,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 30.09.2019

Älter werden

Lehrgangsnummer 34013-4

Functional Training für Ältere: Fit für das Leben!

Functional Training kennt man als schweißtreibendes und unkompliziertes Format für aktive Fitnesssportler. Aber auch ältere Gesundheitssportler können von den vielseitigen Wirkungen dieses populären Trainingskonzeptes profitieren. Die an natürlichen und alltäglichen Bewegungsabläufen orientierten komplexen Übungen für ganzheitliche Fitness lassen sich durch einfache Veränderungen an das Leistungsniveau eines jeden sportgesunden Teilnehmers anpassen. Egal 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 für drinnen und draußen, mit einfachen Geräten oder nur mit dem eigenen Körpergewicht, Partnerübungen und Ideen, die auch Männern Spaß machen!

Lizenzverlängerung

ÜL C/ Tr C/ ÜL B

Termin(e)

Sa, 07.12. (09:30 Uhr) –

So, 08.12. (15:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Elke Hühn Epstein

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		130,00 €	180,00 €
		150,00 €	200,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 07.12.2019



Fortbildung
**KINDER- UND
JUGENDTURNEN**

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

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34014-01

Schulung für die Jurymitglieder „Rendezvous der Besten“

Im Showwettbewerb „Rendezvous der Besten“ verschmelzen Kunst und Sport zu einer Einheit – hier bestimmen Kreativität, Innovation und Originalität neben Präzision und Bewegungsqualität die Darbietungen.

Bei diesem Wettbewerb präsentieren sich Gruppen mit Vorführungen aus nahezu allen Bereichen (Tanz, Turnen, Akrobatik, Rope-Skipping, Trampolin, Aerobic u.v.m.).

Alle interessierten Vorführ- und Showgruppen werden dabei von ausgebildeten Jurymitgliedern bewertet, erhalten eine Punktezahl und damit verbunden eine Bewertung (von: „mit Erfolg“, über „sehr gut“ bis hin zu „hervorragend“)

Teilnehmer der folgenden Qualifizierungsmaßnahme dürfen sich DTB-Jurymitglieder nennen und können danach bundesweit eingesetzt werden.

Inhalte

- Vorstellung des Konzeptes / der Beschreibung
- Vorstellung der Bewertungskriterien
- Bewegungskonzeption
- Bewegungsbegleitung und Musikinterpretation
- Originalität und Kreativität
- Bewegungsqualität
- Ausdrucksfähigkeit
- Outfit, Requisite, Materialien
- Wertungsübungen anhand von vielen DVD-Beispielen qualitativ unterschiedlicher Vorführungen

Lizenzverlängerung

ÜL C

Termin(e)

Sa, 16.02. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Jutta Koser

Gebühren: 25 € inkl. Verpflegung

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34014-02

Ein Einblick in unsere Turnspiele

Dieser Lehrgang wird ein „Wochenende der Turnspiele“ sein, denn analog zur Schulpolitik in den Ländern tauchen immer wieder neue Spiele mit scheinbar neuen Kompetenzen auf, die wie Sternschnuppen aufleuchten und schnell verglühen. Im Gegensatz dazu basieren die Turnspiele auf einer sehr langen Tradition, sind aber leider in den Hintergrund gedrängt worden.

Der RTB will nun einen innovativen Impuls zur Wiederbelebung geben. Die Fortbildung richtet sich sowohl an Trainer/Übungsleiter aus den Vereinen als auch an Lehrkräfte der Schulen.

Lizenzverlängerung

Tr/ÜL C

Termin(e)

Sa, 23.02. (9:30 Uhr) –

So, 24.02. (13:00 Uhr)

Umfang 15 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Conny Adick, Arnold von der Pütten

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		70,00 €	110,00 €
		85,00 €	125,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 23.01.2019

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34014-03

Selbstbehauptung

Selbstbehauptungs-, und Deeskalationsstrategien für ein konfliktreduziertes/konfliktfreies Miteinander/Füreinander in der Übungsstunde. Sowohl innere als auch äußere Haltung, Körpersprache, Sprache im Allgemeinen und die Wichtigkeit der Vorbildfunktion werden thematisiert.

Lizenzverlängerung

ÜL C

Termin(e)

Sa, 23.02. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referent

Mia Werk

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		25,00 €	45,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 23.01.2019

Kinder und Jugend Lehrgangsnummer 34014-04

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.

Mit Spaß zum BewegungsKünstler

Kinderturnen

Lizenzverlängerung
ÜL C, ÜL B Prävention

Termin(e)		
Sa, 09.03. (09:30 Uhr) –		
So, 10.03. (13:00 Uhr)		
Umfang	15 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin		
Iris Küßner		
Gebühren		

	inkl.	Gymcard	regulär
		70,00 €	110,00 €
		85,00 €	125,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt
10,00 € bis zum 09.02.2019

Kinder und Jugend
Lehrgangsnummer 34014-05

Sing-, - und Fingerspiele für Kleinkinder

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Kleinkindern 0-4 Jahren arbeiten. (Eltern Kind Gruppen, Spiel und Krabbelgruppen, Erzieher sowie Tagesfamilien)

In einem Tageslehrgang werden wir neue Spiel und Sing Ideen zur Sprachförderung entdecken. Um die gelernten Lieder und Mitmachgeschichten bei der nächsten Gelegenheit sofort anwenden zu können werden wir auch basteln. Es werden kleine Bastelarbeiten für Anfänger sein und wir werden uns untereinander unterstützen.

Lizenzverlängerung
ÜL C

Termin(e)		
Sa, 06.04. (9:30 - 17:00 Uhr)		
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referent		
Monique Kern		
Gebühren		

	inkl.	Gymcard	regulär
		25,00 €	45,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt
10,00 € bis zum 06.03.2019

Kinder und Jugend
Lehrgangsnummer 34014-06

Helfen und Sichern an Geräten und im Turnen - Anerkannt als Zusatzmodul für Sporthelfer -



An Geräten und beim Turnen richtig helfen und sichern können ist keine Selbstverständlichkeit. Oftmals fehlt es an Übung und das Wissen über die nötigen Tricks und Kniffe. Die Fortbildung vermittelt Techniken des Helfens und Sicherns und Aspekte der Gerätesicherheit. Die Fortbildung richtet sich zudem an bereits ausgebildete Sporthelfer und an Jugendliche, die sich zurzeit in der Sporthelferausbildung befinden. Durch das Spezifische Zusatzmodul werden die Sporthelfer auf den gleichen Wissensstand wie die Teilnehmer des Assistentengrundmoduls (RTB/WTB) gebracht. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Aspekte des Helfens und Sicherns; Helfergriffe und Gerätesicherheit.

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter, Lehrkräfte aller Schulformen und Altersklassen, an ausgebildete Sporthelfer und Mitarbeiter im Ganztage.

Lizenzverlängerung
ÜL C

Termin(e)		
So, 07.04. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)		
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referent		
Frank Eichler		
Gebühren		

	inkl.	Gymcard	regulär
		25,00 €	45,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt
10,00 € bis zum 07.03.2019

Kinder und Jugend
Lehrgangsnummer 34014-07

Kinderturn – Clubleiterschulung

Wollen Sie ihren Vereinskinder etwas Besonderes bieten? Wollen Sie Kinderturnen in ihrem Verein positiv platzieren? Wollen Sie Kinderturnen außerhalb des Vereins attraktiv präsentieren? Die RTJ ist von dem Konzept überzeugt und lädt deshalb alle Kinderturn-Clubleiter und die, die es werden wollen ein. Freut Euch auch auf einige bewegungsreiche Praxisbeispiele. Lustige Kennenlernspiele werden ebenso im Programm sein wie kreative Bewegungsrunden und andere tolle Spiele. Damit könnt Ihr danach direkt in Eure eigenen Clubstunden gehen.

Lizenzverlängerung
ÜL C

Termin(e)		
So, 30.06. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)		
Umfang	8 LE	
Ort	LTS Bergisch Gladbach	
Referentin		
Gudrun Goldau		
Gebühren: 10,00 €		

Kinder und Jugend
Lehrgangsnummer 34014-08

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 Kom-



Wer macht Kinder stark?

Die Turnvereine!

Übungsleiterinnen und Übungsleiter können viel dazu beitragen, dass Kinder zu starken Persönlichkeiten heranwachsen – eine wichtige Voraussetzung für ein suchtfreies Leben.

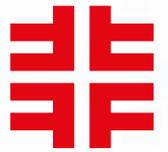
Wie Sie Kinder dabei unterstützen können, erfahren Sie in den **„Kinder stark machen“-Schulungen**.

Machen Sie Suchtvorbeugung zu einem festen Bestandteil Ihrer Kinder- und Jugendarbeit und bestellen Sie für Veranstaltungen das kostenlose **„Kinder stark machen“-Paket**.

Alle Infos unter www.kinderstarkmachen.de



13. RTB GYMWELT Kongress
27.–29.09.2019 in Bergisch Gladbach



Ansprechpartner:
Isabella Lennefer
Tel.: 02202-2003-12
E-Mail: lennefer@rtb.de

Mit Spaß zum **Selbstentdecker**

Kinderturnen

petenzen 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 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, 06.07. (09:30 – 17:30 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referententeam

Andreas Langer, Robert Wagner

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	25,00 €	45,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 06.06.2019

Kinder und Jugend

Lehrgangsnummer 34014-09

Phantasievolle Bewegungs- landschaften

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, 21.09. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Iris Käßner

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	25,00 €	45,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 21.08.2019

Kinder und Jugend

Lehrgangsnummer 34014-10

Eine Wunderkiste voller Ideen

Halle zu klein? Zu wenig Material? Es gibt kein Problem, das sich nicht lösen lässt! Lernt Ideen zu sammeln wie aus wenig Material/Alltagsmaterialien eine spannende Stunde gestaltet wird.

Lizenzverlängerung

ÜL C

Termin(e)

Sa, 05.10. (09:30 Uhr – 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Monique Kern

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	25,00 €	45,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 05.09.2019

Kinder und Jugend

Lehrgangsnummer 34014-11

Erlebnispädagogik in der Turnhalle

Erlebnispädagogik ist in aller Munde. Sowohl in Schule als auch im Kindergarten und sämtlichen Freizeitbereichen. Wir wollen gemeinsam das Thema in der Turnhalle umsetzen und thematische Ideen und umsetzbare Möglichkeiten mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen in nutzbare Konzepte für die eigene Gruppenstunde verwandeln.

Lizenzverlängerung

ÜL C

Termin(e)

Sa, 16.11. (9:30 - 17:00 Uhr)

Umfang 8 LE

Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin

Mia Werk

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	25,00 €	45,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 23.01.2019

Kinder und Jugend

Lehrgangsnummer 34014-12

Netzwerktreffen Übungsleiter – meine Erfahrung danach

Das Lehrteam des Ausbildungslehrgangs Übungsleiter C-Lizenz bietet eine Nachbesprechung zum o.g. Ausbildungslehrgang mit dem Thema „Übungsleiterlizenz - meine Erfahrungen danach“ an. Es wird ein begleitetes Treffen von ehemaligen Lehrgangsteilnehmern mit geführten Gesprächs- und Arbeitsphasen geben, sowie eine abschließende offene Diskussionphase. Diese soll

- auf Hindernisse und Sorgen in der Sporthalle aufmerksam machen,
- Lösungsstrategien zu großen und kleinen Problemen im Übungsleiteralltag aufzeigen
- zum produktiven Erfahrungsaustausch untereinander anregen
- uns helfen den Ausbildungslehrgang zu verbessern

Die Themen werden hierbei nach euren Wünschen ausgerichtet. Die Maßnahme wird mit 5 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Termin(e)

Sa. 23.11. (14:30 Uhr – 18:30 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Andreas Langer, RTJ-Vorstandsteam

Gebühren: 10,00 €

inkl. Imbiss beim gemütlichen Beisammensein ab 18.30 Uhr.

Kinder und Jugend**Lehrgangsnummer 34014-13****Förderung der kognitiven Fähigkeiten durch bewegtes Lernen**

Signale wahrnehmen und weiterverarbeiten – genau das wollen wir umsetzen um zum einen unseren TeilnehmerInnen eine Erweiterung ihrer Ressourcen zu ermöglichen aber auch um ihnen im schulischen Alltag Hilfen an die Hand zu geben Aufträge zu realisieren und umzusetzen. Bewegung ist hier eine sehr effektive Möglichkeit lernen – erfahren – erfassen – umsetzen erproben und umsetzen zu lernen. Spielerisch und mit viel Freude kann hier ein Grundstein für „bewegtes“ Lernen gesetzt werden.

Lizenzverlängerung

ÜL C /ÜL B Gesundheitsförderung im Kinderturnen

Termin(e)

Sa. 07.12. (9:30 - 17:00 Uhr)

Ort LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Mia Werk

Gebühren

inkl.	Gymcard	regulär
	25,00 €	45,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 07.11.2019

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 34017-01****Termin(e)**

Sa, 09.02. (9:30 - 20:00 Uhr) –

So, 10.02. (9:30 - 17:00 Uhr)

Gebühren (inklusive DVD und Broschüre)

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

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 09.01.2019

Kinder und Jugend**Lehrgangsnummer 34017-02****Termin(e)**

Mi, 25.09. (9:30 - 20:00 Uhr) –

Do, 26.09. (9:30 - 17:00 Uhr)

Gebühren (inklusive DVD und Broschüre)

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

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 25.08.2019

Kinder und Jugend**Lehrgangsnummer 34017-03****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, 09.11. (9:30 - 20:00 Uhr) –

So, 10.11. (9:30 - 17:00 Uhr)

Gebühren (inklusive DVD und Broschüre)

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

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 09.10.2019

Kinder und Jugend
Lehrgangsnummer 34114-02

DTB-Kursleiter/in Koordina-
tions- und Haltungstraining
„Aufrecht und stark“

DTB-Akademie

Vor dem Hintergrund der zunehmend in den Fokus rückenden präventiven Gesundheitsförderung eröffnet diese Weiterbildung die Möglichkeit, eine neue Zielgruppe anzusprechen, sowie zur Zusammenarbeit mit pädagogischen Einrichtungen wie Schule, Hort etc. Kinder, die Freude an Bewegung haben oder denen von ärztlicher Seite eine Haltungsschulung bzw. Bewegungsförderung empfohlen wurde, können durch dieses Angebot einen Zugang zum Sportverein finden.

Lizenzverlängerung
ÜL C / ÜL B

Umfang 25 LE
Ort LTS Bergisch Gladbach

Referentin
Claudia Immenschuh

Termin(e)
Fr, 28.06. (16:00 Uhr) –
So, 30.06. (15:00 Uhr)

Gebühren (inklusive DVD und Broschüre)

	inkl.	Gymcard	regulär
		242,00 €	287,00 €
		282,00 €	327,00 €

Kinderturnclub-/Frühbucherrabatt
15,00 € bis zum 28.02.2019



kinderturnen.de

Mit Spaß zum
Tag des Kinderturnens
08.–10.11.2019

pedalo®

naturalMOVE



MEHR BEWEGUNG · MEHR KOORDINATION · MEHR KÖRPERWAHRNEHMUNG

„naturalMOVE“ ist ein Gruppenfitnesskonzept. Es verbindet natürlich, physiologische Bewegungsformen, Muskelfunktionsübungen und Core-Training auf eine einzigartige Weise miteinander. Das besondere Trainingskonzept erreicht sowohl das junge Publikum als auch Senioren. Das qualitätsgeprüfte Programm kann als Gruppen-Workout oder Trainingszirkel umgesetzt werden.

Bewegung lohnt sich - aktiv sein!

► **Lizenztrainerausbildung zum „naturalMOVE“-Trainer mit Krankenkassenzulassung (§20)**

***Interesse geweckt?
Dann gleich Kontakt aufnehmen:***

pedalo®
... by Holz-Hoerz www.pedalo.de

Dottinger Str. 71
72525 Münsingen

Tel. 0 73 81-93 57 0
info@pedalo.de

„WIR BEI EUCH VOR ORT“

RTB-Fortbildungen in eurem Turnverein

Der Rheinische Turnerbund bietet allen Mitgliedsvereinen die Möglichkeit, Übungsleiter- und Trainerfortbildungen direkt in ihrem Verein durchzuführen.

Organisation

Alle Maßnahmen sind folgendermaßen geplant.

Umfang: 8 LE (Lerneinheiten)

Lizenzverlängerung: alle Fortbildungen werden für ÜL-/Trainer C Lizenzen mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt. Je nach Thema können auch ÜL B-Lizenzen mit den Fortbildungen verlängert werden.

Referententeam: qualifizierte Lehrkräfte aus den Lehrteams des RTB

Kosten: 450,00 € pro Tagesmaßnahme

Hierin enthalten sind alle Leistungen inkl. Erfassung der Lehrgangsanmeldungen, Erstellung von TN-Listen sowie TN-Bescheinigungen für jede/n Teilnehmer/in.

RTB übernimmt folgende Aufgaben:

- Vermittlung der Lehrkräfte
- Erfassung der Teilnehmer/innen
- Ausstellung der TN-Bescheinigungen
- Stellung von TN-Materialien

Aufgaben des Vereins:

- Bereitstellung der Turnhalle (oder Vermittlung einer Halle vor Ort)
- Bereitstellung der erforderlichen Geräte und Materialien zur Durchführung
- Bewerbung der Fortbildung im Verein
- Information der Teilnehmer/innen über Ablauf der Fortbildung

Neben den unten aufgeführten Beispielen für Schulungsthemen bieten wir eine Vielzahl an weiteren Inhouse-Qualifizierungen an. Auch wenn Sie bisher nur eine Idee und noch keine konkrete Vorstellung zur Gestaltung und Umsetzung solch einer maßgeschneiderten Weiterbildung haben – nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

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

Themenkatalog

- Brasil – Schütteleffekt, der in die Tiefe geht
- Aktiv im Alter – Älter werden, na und?
- Fit im Kopf – Flott auf den Beinen
- Faszien Fitness
- Bauch, Beine, Po – der Klassiker unter der Lupe
- Zirkeltraining – sensomotorisch und funktionell
- DTB-Basisschein Trampolinturnen
- vom Kinderturnen zum Gerätturnen

Ihre Ansprechpartner:

Rheinischer Turnerbund
Paffrather Straße 133
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 0222 / 2003-26/24
Fax: 02202 / 2003-85

Marcus Thielmann
Telefon: 0 22 02/20 03 - 26
Mail: thielmann@rtb.de

Florian Klug
Telefon: 0 22 02/20 03 - 24
Mail: klug@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 Mannschaftsbewerbe, 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. Unsere Referenten in 2019 sind die Bundestrainerin Ulla Koch, Marja Huijting, Michael Gruhl, Dieter Koch und Karsten Struck mit folgenden Themen:

Referent: Karsten Struck**Code de Pointage und Pflicht-Nachwuchsprogramm**

Fr, 01.02. (19:45 Uhr – 22:00 Uhr)

Umfang 3 LE**Referentin:** Ulla Koch**Balken (Drills, Akrobatik, Drehungen und Sprünge**

Sa, 02.02. (09:45 Uhr – 12:00 Uhr)

Umfang 3 LE**Referentin:** Marja Huijting**Sprünge und Drehungen am Boden**

Sa, 02.02. (13:00 Uhr – 15:15 Uhr)

Umfang 3 LE**Referent:** Michael Gruhl**Akro: Verbesserung der Rückwärtsakro, Elemente mit Längendrehungen (Schrauben)**

Sa, 02.02. (15:45 Uhr – 18:00 Uhr)

Umfang 3 LE**Referent:** Michael Gruhl**Turnspezifisches Krafttraining**

Sa, 02.02. (19:00 Uhr – 21:15 Uhr)

Umfang 3 LE**Referent:** Dieter Koch**Grundlagentraining, Körperpositionen und Stufenbarren**

So, 03.02. (09:45 Uhr – 12:00 Uhr)

Umfang 3 LE**Lizenzverlängerung**

ÜL C, Trainer C, B, A

Ort LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Ulla Koch, Marja Huijting, Michael Gruhl, Karsten Struck und Dieter Koch

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		125,00 €	165,00 €
		205,00 €	245,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 01.01.2019

Gerättturnen – weiblich
Lehrgangsnummer 34015-02**Tagesfortbildung**
TOP-Trainer Gerättturnen**Lizenzverlängerung**

Tr / ÜL C, A, B

Termin(e)

Sa, 04.02. (09:30-18:00 Uhr)

Umfang 9 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Ulla Koch, Marja Huijting und Michael Gruhl

Gebühren (inkl.)

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

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 01.01.2019

**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**

DTB-Akademie

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

FITNESS

PILATES

YOGA

DANCE

GESUNDHEIT

ÄLTERE

KINDER

PROGRAMM 2019

Einfache Online-Anmeldung unter www.dtb-akademie.de

AIREX

BARMER



TOGU

GYMNASTIK

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

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 Meis-

terklasse 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



©pedalo®

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

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



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

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

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

MEHRKÄMPFE

Die Mehrkämpfe gehören nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den beliebtesten Wettkampftätigkeiten 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, Jungenmannschaften 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/gruppenwettbewerb

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



Interesse geweckt?
Sprechen Sie uns an!

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

Workbook: Sportverein 2030

Schritt für Schritt in die Zukunft

Das Workbook lädt Sportbegeisterte ein, sich aktiv mit der Zukunft ihres Vereins auseinanderzusetzen. Es beinhaltet

- Konkrete Entscheidungshilfen
- Praktische Schritt für Schritt – Anleitungen
- Hilfreiche Arbeitsmaterialien
- Neue Ideen
- Zukunftsweisende Trends

Du kannst das Workbook alleine oder im Team bearbeiten. Du kannst es zum Gegenstand von Workshops machen oder die Inhalte mit Vereinskollegen diskutieren. Der perfekte Begleiter für alle, denen die Zukunft ihres Sportvereins am Herzen liegt.

Infos unter verein2030.de oder Tel.: 02202-2003-22



TURNSPIELE

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 Reaktionsschnelligkeit, 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

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

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 vielen 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 Wettkampfspiel im DTB erfuhr. Seit dem 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 2019

Kalendarium und Ferientermine

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

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

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

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

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

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

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

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

September							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						01	35
02	03	04	05	06	07	08	36
09	10	11	12	13	14	15	37
16	17	18	19	20	21	22	38
23	24	25	26	27	28	29	39
30							40

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

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

Dezember							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						01	48
02	03	04	05	06	07	08	49
09	10	11	12	13	14	15	50
16	17	18	19	20	21	22	51
23	24	25	26	27	28	29	52
30	31						53

	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemberg	04.03. - 08.03.	15.04. - 27.04.	11.06. - 21.06.	29.07. - 10.09.	28.10. - 30.10.	23.12. - 04.01.
Bayern	04.03. - 08.03.	15.04. - 27.04.	11.06. - 21.06.	20.06. - 02.08.	04.10./07.10.-19.10.	23.12. - 04.01.
Berlin	04.02. - 09.02.	15.04. - 26.04.	31.05./11.06.	20.06. - 02.08.	04.10./07.10.-19.10.	23.12. - 04.01.
Brandenburg	04.02. - 09.02.	15.04. - 26.04.	–	20.06. - 03.08.	04.10. - 18.10.	23.12. - 03.01.
Bremen	31.01. - 01.02.	06.04. - 23.04.	31.05./11.06.	04.07. - 14.08.	04.10. - 18.10.	21.12. - 06.01.
Hamburg	01.02.	04.03. - 15.03.	13.05. - 17.05./31.05.	27.06. - 07.08.	04.10. - 18.10./01.11.	20.12. - 03.01.
Hessen	–	15.04. - 27.04.	–	01.07. - 09.08.	30.09. - 12.10.	23.12. - 11.01.
Mecklenburg-Vorp.	04.02. - 15.02.	15.04. - 24.04.	31.05./07.06.-11.06.	01.07. - 10.08.	04.10./07.10.-12.10./01.11.	23.12. - 04.01.
Niedersachsen	31.01. - 01.02.	08.04. - 23.04.	31.05./11.06.	04.07. - 14.08.	04.10. - 18.10.	23.12. - 06.01.
Nordrhein-Westfalen	–	15.04. - 27.04.	11.06.	15.07. - 27.08.	14.10. - 26.10.	23.12. - 06.01.
Rheinland-Pfalz	25.02. - 01.03.	23.04. - 30.04.	–	01.07. - 09.08.	30.09. - 11.10.	23.12. - 06.01.
Saarland	25.02. - 05.03.	17.04. - 26.04.	–	01.07. - 09.08.	07.10. - 18.10.	23.12. - 03.01.
Sachsen	18.02. - 02.03.	19.04. - 26.04.	31.05.	08.07. - 16.08.	14.10. - 25.10.	21.12. - 03.01.
Sachsen-Anhalt	11.02. - 15.02.	18.04. - 30.04.	31.05.-01.06.	04.07. - 14.08.	04.10. - 11.10./01.11.	23.12. - 04.01.
Schleswig-Holstein	–	04.04. - 18.04.	31.05.	01.07. - 10.08.	04.10. - 18.10.	23.12. - 06.01.
Thüringen	11.02. - 15.02.	15.04. - 27.04.	31.05.	08.07. - 17.08.	07.10. - 19.10.	21.12. - 03.01.

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

AUF EINEN BLICK – ALLE LEHRGÄNGE CHRONOLOGISCH

Datum	Titel	Bereich	Ort	Lg-Nr.	Seite
JANUAR					
11.01. - 13.01.	Modul 1 Grundlagenqualifizierung 1. Folge	Ausbildung	LTS	34011-01	12
FEBRUAR					
01.02. - 03.02.	TOP Trainer Wochenendfortbildung	Gerätturnen	LTS	34015-01	56
02.02.	TOP Trainer Tagesfortbildung	Gerätturnen	LTS	34015-02	56
03.02.	Ideen für Deine Best Ager Kurse	GW - Ältere	LTS	34113-1	41
09.02.	Erste Hilfe Aus- und Fortbildung	Ausbildung	LTS	34011-16	15
09.02. - 10.02.	Rücken QiGong	GW - Body&Mind	LTS	34012-12	34
09.02. - 10.02.	DTB Basisschein I	Kinderturnen	LTS	34017-01	51
16.02. - 17.02.	Modul 1 Grundlagenqualifizierung 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-01	12
16.02.	Schulung für die Jurymitglieder Rendezvous der Besten	Kinderturnen	LTS	34014-01	46
23.02.	Aus dem Alltag für den Alltag - Funktionelles Training für Knie- und Hüft-TEP	GW - Ältere	LTS	34013-1	41
23.02. - 24.02.	ein Einblick in unsere Turnspiele	Kinderturnen	LTS	34014-02	46
23.02.	Selbstbehauptung (Tagesfortbildung)	Kinderturnen	LTS	34014-03	46
MÄRZ					
09.03.	Beweglichkeit neu erleben - mobilisieren und dehnen für ein neues Körpergefühl	GW - Fitness/Gesundheit allg.	LTS	34012-1	20
09.03. - 10.03.	Kinderturnen inklusiv	Kinderturnen	LTS	34014-04	46
10.03.	Faszienfitness	GW - Faszientraining	LTS	34012-5	23
16.03.	Dem Gang auf der Spur	GW - Fitness/Gesundheit allg.	LTS	34012-2	20
16.03. - 17.03.	RückenPraxis Pur	GW - Rückentraining	LTS	34112-12	26
22.03. - 24.03.	DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken	GW - Fitness/Gesundheit allg.	Essen	34112-1	20
22.03. - 24.03.	DTB-Rückentrainer/in	GW - Rückentraining	LTS	34112-10	25
25.03. - 27.03.	DTB-Kursleiter/in "Menschen mit Demenz bewegen"	GW - Ältere	WTB	34113-2	41
06.07.	Rückentraining - Spiralen und Wellen	GW - Rückentraining	LTS	34012-6	27
30.03.	„Choreographie und Einsatz von Musik“ im Fitnessbereich	GW - GroupFitness/ Aerobic	LTS	34012-8	28
07.07.	Rückentraining - Aufrichten und Verlängern	GW - Rückentraining	Essen	34012-7	27
APRIL					
06.04.	Sing-, Finger- und Tanzspiele	Kinderturnen	LTS	34014-05	47
06.04.	Wirbelsäulengymnastik - von klassisch bis modern	GW - Fitness/Gesundheit allg.	LTS	34112-2	20
07.04.	Functional Athletic Training	GW - Functional Training	LTS	34012-10	33
07.04.	Helfen und Sichern an Geräten im Turnen	Kinderturnen	LTS	34014-16	47
23.04. - 26.04.	Trainerassistentenausbildung (GH I)	Ausbildung	extern	34011-11	14
MAI					
03.05. - 05.05.	Modul 2 Kinder/Jugendliche 1. Folge	Ausbildung	LTS	34011-04	12
03.05. - 05.05.	Bewegung und Ernährung	GW - Fitness/Gesundheit allg.	LTS	34112-3	21
04.05. - 05.05.	Gehirntraining durch Bewegung	GW - Ältere	Essen	34113-4	41
10.05. - 12.05.	Modul 2 Kinder/Jugendliche 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-04	12
10.05. - 12.05.	DTB-Rückenexperte und Dipl. Antara® Rückentrainer - Aufbaumodul 1 "Becken/Hüfte"	GW - Rückentraining	LTS	34112-13	27
17.05. - .05.	ÜL B Prävention 1. Folge	Ausbildung	LTS	34011-15	17
17.05. - .05.	DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking	GW - Fitness/Gesundheit allg.	LTS	34112-4	21
18.05.	Erste Hilfe Aus- und Fortbildung	Ausbildung	LTS	34011-17	15
18.05. - .05.	AROHA®-Instructor	GW - GroupFitness/ Aerobic	LTS	34112-16	28
20.05.	TENSEGRITY FLOW –Faszien in Bewegung im NEXT LEVEL	GW - Faszientraining	LTS	34112-6	23
24.05. - 26.05.	Modul 3 Kinderturnen 1. Folge	Ausbildung	LTS	34011-05	12
24.05. - 26.05.	DTB-Kursleiter/in Sturzprävention	GW - Ältere	Essen	34113-5	42
25.05.	stand. KP Kernmodul	GW - st. KP	LTS	34012-17	40
25.05.	stand. KP Bewegen statt schonen	GW - st. KP	LTS	34012-18	40
25.05. - 26.05.	DTB-Kursleiter/in Faszio® Training - Teil 1	GW - Faszientraining	LTS	34112-7	29
30.05. - 02.06.	Modul 1 Grundlagenqualifizierung kompakt	Ausbildung	LTS	34011-02	12
30.05. - 02.06.	ÜL B Prävention 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-15	17
31.05. - 02.06.	Modul 3 Kinderturnen 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-05	12

Datum	Titel	Bereich	Ort	Lg-Nr.	Seite
JUNI					
07.06. - 10.06.	Trainerassistentenausbildung (GH II)	Ausbildung	LTS	34011-12	14
07.06. - 08.06.	4XF Instructor Functional Training (Basic)	GW - Functional Training	LTS	34112-22	32
09.06.	4XF Instructor Core & Stability	GW - Functional Training	LTS	34112-23	32
09.11.	Modul 2 Parkour 1. Folge	Ausbildung	LTS	34011-10	14
15.06.	Functional Step Aerobic	GW - Functional Training	LTS	34012-11	33
15.06.	Fatburnertraining – gesund und schlank durch einen optimal laufenden Fettstoffwechsel	GW - Fitness/Gesundheit allg.	LTS	34012-2-1	21
15.06. - 16.06.	DTB-Kursleiter/in Faszio® Training - Teil 2	GW - Faszientraining	LTS	34112-8	24
28.06. - 30.06.	Modul 3 Kinderturnen 3. Folge	Ausbildung	LTS	34011-05	12
28.06. - 30.06.	DTB-KL Koordinations- und Haltungstraining für Kinder - Aufrecht & Stark	Kinderturnen	LTS	34114-02	52
28.06. - 30.06.	DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige	GW - Ältere	LTS	34113-6	43
29.06.	Step & More - Fit von Kopf bis Fuß	GW - GroupFitness/ Aerobic	LTS	34012-9	28
30.06.	Kinderturnclubleiter-Schulung	Kinderturnen	LTS	34014-07	47
JULI					
05.07. - 07.07.	ÜL B Prävention 3. Folge	Ausbildung	LTS	34011-15	17
06.07. - 07.07.	Modul 2 Parkour 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-10	14
06.07.	Mehr Stabilität und Sicherheit im Alltag	GW - Ältere	LTS	34013-2	43
06.07.	Kinder stark machen	Kinderturnen	LTS	34014-08	47
07.07.	ATP	GW - st. KP	LTS	34012-21	40
AUGUST					
23.08. - 26.08.	Trainerassistentenausbildung (GH I)	Ausbildung	LTS	34011-13	15
30.08. - 01.09.	Modul 1 Grundlagenqualifizierung 1. Folge	Ausbildung	LTS	34011-03	12
31.08.	Workout BBP - Bye bye Problemzone	GW - Fitness/Gesundheit allg.		34012-3	22
31.08. - 01.09.	KAHA®-Instructor	GW - GroupFitness/ Aerobic		34112-18	29
SEPTEMBER					
01.09.	Pilates - back to the roots	GW - Body&Mind	LTS	34012-13	34
06.09. - 07.09.	Drums Alive®-Instructor	GW - GroupFitness/ Aerobic	LTS	34112-20	29
07.09. - 08.09.	Modul 1 Grundlagenqualifizierung 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-03	12
07.09.	Pure Pilates	GW - Body&Mind	LTS	34012-14	34
07.09.	4XF Inrtuctor Outdoor FitCamp	GW - Functional Training	LTS	34112-24	32
08.09.	Awaken your senses/ Erwecke deine Sinne/ Bodyworkout meets Body&Mind	GW - Body&Mind	LTS	34012-15	34
08.09.	Drums Alive Drumtastic®	GW - GroupFitness/ Aerobic	LTS	34112-21	30
08.09.	4XF Athletic für Einzeler. & Mannschaften	GW - Functional Training	LTS	34112-25	33
13.09. - 15.09.	Modul 2 Gerätturmen 1. Folge	Ausbildung	LTS	34011-08	13
13.09. - 15.09.	DTB-Rückenexperte und Dipl. Antara® Rückentrainer - Aufbaumodul 2 "Schultergürtel/Halswirbelsäule"	GW - Rückentraining	LTS	34112-14	26
20.09. - 22.09.	Modul 2 Breitensport Erwachsene 1. Folge	Ausbildung	WTB	34011-06	13
20.09. - 22.09.	Modul 2 Gerätturmen 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-08	13
21.09.	Erste Hilfe Aus- und Fortbildung	Ausbildung	LTS	34011-18	15
21.09.	Phantasievolle Bewegungslandschaften	Kinderturnen	LTS	34014-09	50
25.09. - 26.09.	DTB Basisschein I	Kinderturnen	LTS	34017-02	51
OKTOBER					
04.10. - 06.10.	Modul 2 Breitensport Erwachsene 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-06	13
05.10.	Eine Wunderkiste voller Ideen	Kinderturnen	LTS	34014-10	50
11.10. - 14.10.	Trainerassistentenausbildung (GH II)	Ausbildung	LTS	34011-14	14
18.10. - 20.10.	DTB-Rückentrainer/in	GW - Rückentraining	Essen	34112-11	25

Datum	Titel	Bereich	Ort	Lg-Nr.	Seite
NOVEMBER					
01.11. - 03.11.	Modul 3 Fitness/Gesundheit 1. Folge	Ausbildung	LTS	34011-07	13
08.11. - 10.11.	Modul 3 Fitness/Gesundheit 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-07	13
08.11. - 10.11.	Instructor FunTone® - das funktionelle Toning	GW - Fitness/Gesundheit allg.	LTS	34112-5	22
09.11. - 10.11.	DTB Basisschein II	Kinderturnen	LTS	34017-03	51
15.11. - 17.11.	Modul 3 Gerätturnen 1. Folge	Ausbildung	LTS	34011-09	13
15.11. - 17.11.	DTB-Trainer/in Osteoporose-Prävention	GW - Ältere	LTS	34113-7	43
16.11.	Erste Hilfe Aus-und Fortbildung	Ausbildung	LTS	34011-19	15
16.11.	stand. KP Kernmodul	GW - st. KP	LTS	34012-19	40
16.11.	stand. KP Fit bis ins hohe Alter	GW - st. KP	LTS	34012-20	40
16.11.	Erlebnispädagogik in der Turnhalle	Kinderturnen	LTS	34014-11	50
16.11. - 17.11.	AROHA® Instructor	GW - GroupFitness/ Aerobic	Essen	34112-17	28
16.11.	Faszien im Alter -FASZIO® Seniors	GW - Ältere	LTS	34113-8	44
17.11.	Mehr faszinierendes Faszio® - Ganz viele neue Übungen	GW - Faszientraining	LTS	34112-9	24
22.11. - 24.11.	Modul 3 Fitness/Gesundheit 3. Folge	Ausbildung	LTS	34011-07	13
23.11.	Netzwerktreffen Übungsleiter Kinderturnen	Kinderturnen	LTS	34014-12	50
23.11. - 24.11.	DTB-Rückenexperte und Dipl. Antara® Rückentrainer - Coaching und Lernerfolgskontrolle (Prüfung)	GW - Rückentraining	LTS	34112-15	27
23.11.	Rück--Be-Sinn-Ung und Entspannung im Yoga	GW - Body&Mind	LTS	34012-16	34
29.11. - 01.12.	Modul 3 Gerätturnen 2. Folge	Ausbildung	LTS	34011-09	13
29.11. - 01.12.	DTB-Kursleiter/in "Menschen mit Demenz bewegen"	GW - Ältere	Essen	34113-3	41
30.11.	Fit für den Alltag 60+: Trainieren statt bewegen/ Bewegst du noch oder trainierst du schon?	GW - Ältere	LTS	34013-3	44
30.11.	KAHA®-Fortbildung 1	GW - GroupFitness/ Aerobic	LTS	34112-19	29
DEZEMBER					
01.12.	Ideen für Deine Rückenurse	GW - Rückentraining	LTS	34112-30	28
06.12. - 08.09.	Modul 3 Gerätturnen 3. Folge	Ausbildung	LTS	34011-09	13
07.12. - 08.12.	Functional Training für Ältere: Fit für das Leben!	GW - Ältere	LTS	34013-4	44
07.12.	Förderung der kognitiven Fähigkeiten durch bewegtes lernen	Kinderturnen	LTS	34014-13	51

WILLKOMMEN IN DER RHEINISCHEN LANDESTURNSCHULE

Ihr sportlicher Gastgeber

RTB 
RHEINISCHER TURNERBUND

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 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, Moderatorenkoffer und DVD-Player.

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.

Regelmäßige Öffnungszeiten:
Dienstag bis Samstag ab 18.00 Uhr

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



RTB-Turncamps

Die Ferienfreizeit in der Landesturnschule in Bergisch Gladbach

- Hast Du Spaß am Trampolinturnen?
- Hast Du Spaß am Gerätturnen?
- Hast Du Lust auf Ferien ohne Eltern?
- Bist Du zwischen 8 und 18 Jahre alt?
- Bist Du Mitglied in einem Turnverein?

Dann nix wie hin... in die RTB-Turncamps!! Unser Angebot: 1 Woche „All-inclusive-Trainingslager“ (Übernachtung, Vollpension, Betreuung, Training, T-Shirt, Freizeitaktivitäten u.v.m.).

TurnCamp-Angebote und Termine 2019	
Gerätturnen 14.04.-20.04.2019	440,00 €
Gerätturnen 23.04.-28.04.2019	380,00 €
Trampolinturnen 21.07.-27.07.2019	440,00 €
Gerätturnen 21.07.-27.07.2019	440,00 €
Gerätturnen 28.07.-03.08.2019	440,00 €
Gerätturnen 04.08.-10.08.2019	440,00 €
Gerätturnen 11.08.-17.08.2019	440,00 €
Gerätturnen 13.10.-19.10.2019	440,00 €
Gerätturnen 20.10.-26.10.2019	440,00 €
Trampolinturnen 26.12.-31.12.2019	380,00 €
Gerätturnen 26.12.-31.12.2019	380,00 €
Terminänderungen vorbehalten!	

RTB-Seniorenfreizeit „Bewegt älter werden“

Im Sommer führt die LTS seit über 30 Jahren eine Seniorenfreizeit durch. Unter dem Motto „Bewegt älter werden“ wird unter anderem ein abwechslungsreiches Sportprogramm, Spiele- oder DVD-Abende, Kegeln u.v.m. in netter Gesellschaft angeboten. Ein Ausflug ins Umland und gemütliches Beisammensein an den Abenden runden die Freizeit ab.

Es kann sowohl eine einwöchige als auch eine zweiwöchige Freizeit gebucht werden. Wer zwei Wochen in der LTS Abwechslung erleben möchte, kann dies vom 15.07.– 27.07.2019 tun. Die einwöchigen Freizeiten sind vom 15.07. – 21.07.2019 und vom 21.07. – 27.07.2019 terminiert.

Preise	
1 Woche (6 ÜN) pro Person im Einzelzimmer	370,- €
2 Wochen (12 ÜN) pro Person im Einzelzimmer	680,- €
1 Woche (6 ÜN) pro Person im Doppelzimmer	310,- €
2 Wochen (12 ÜN) pro Person im Doppelzimmer	580,- €

Die Mindestteilnehmerzahl pro Woche beträgt 20 Personen.

Der Preis beinhaltet: Sektempfang, Übernachtung mit Vollpension inkl. Kaffee und Kuchen im gewählten Zeitraum, 1 Ausflug ins Bergische Land inkl. Kaffee und Kuchen, 1 Keglabend pro Woche 1 Grillabend pro Woche, Abschlussmenü, Betreuung der Freizeit durch eine ausgebildete Übungsleiterin.

Das genaue Programm erscheint Anfang 2019!

Angebote für Mitgliedsvereine im Rheinischen Turnerbund

Vorstandsklausuren

Preis: 62,- Euro 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:

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

Vereinsfreizeiten / Trainingslager

Preis: 50,- Euro 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:

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

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 02191/29 17 11 info@bergischertunverband.de www.bergischer-turnverband.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Hanninxweg 36, 47807 Krefeld 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	Landgrafenstr. 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	Talsperrenstr. 6, 42659 Solingen 0212/45 23 2 info@turnverband-niederberg.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 02166/60 27 21 herbert-otten@gladbacher-turgau.de www.gladbacher-turgau.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
Niederrheinischer Turnverband Kempen e. V.		Turngau Sport für betagte Bürger e. V.	
Adresse Telefon E-Mail Webseite	Königspfad 42, 41334 Nettetal 02157/35 80 ntvk_gotzen@t-online.de www.ntvk.de	Adresse Telefon E-Mail Webseite	Aachener Str.418, 41069 Mönchengladbach 02161/54 68 1 info@sportfuerbetagtebuenger.de www.altensport-moenchengladbach.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 Lehrgangplatz 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 2019

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"/>

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!



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 %
Vereins-
Rabatt



Connected

TOURNEE 2019

Sa., 26.01.2019, 17 Uhr

Düsseldorf

ISS DOME

So., 27.01.2019, 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 42 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. Infos unter (0511) 980 97 98.