



## Fortbildungen des WTB im Siegerland Turngau 2018



### Einweisungsveranstaltungen in standardisierte evaluierte DTB-Gesundheitssportprogramme

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

Nachstehende Voraussetzungen müssen hierfür erfüllt sein:

a) Online Antrag für das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

b) Besuch einer Einweisungsveranstaltung des Übungsleiters in dieses Programm

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

Diese Einweisungsveranstaltungen werden in Modulen von jeweils 4 LE angeboten.

Die Teilnehmer erhalten in jeder Einweisungsveranstaltung ein Zertifikat über die Einweisung sowie die entsprechenden Kursmanuale und Teilnehmerunterlagen. Kernmodul und Aufbaumodule können einzeln gebucht werden. Eine Zulassung zum Aufbaumodul ist ohne Einweisungszertifikat Kernmodul nicht möglich.

Kosten pro Modul:     regulär             Gymcard  
ohne Ü/V             60,-€,             40,-€  
(inkl. Einweisungszertifikat, Kursmanual und Teilnehmerunterlagen)

Datum	Uhrzeit	Ort	LG-Nr.	Inhalt
14.4.2018	10 - 13 Uhr	Siegen Köhlerweg 20	18930011	Kernmodul
14.4.2018	14 - 17 Uhr	Siegen Köhlerweg 20	18930012	Aufbaumodul Fit bis ins hohe Alter

### Kernmodul

Am Anfang steht das sogenannte Kernmodul, welches sowohl die Basis als auch Pflicht darstellt. Hier werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert. Neben der Darstellung allgemeiner Grundprinzipien der DTB-Gesundheitssportprogramme (z. B. die konsequente Ansteuerung der Kernziele im Gesundheitssport, Differenzierungen, Variationsmöglichkeiten) werden der Aufbau der Kursmanuale, Teilnehmerunterlagen, Formulare, Rahmenbedingungen, Kurseinheiten, Kurssequenzen sowie methodische und didaktische Aspekte erläutert. Exemplarisch wird in das Programm „Fit und Gesund“ eingewiesen, welches ein 60 Minuten-Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt der Ganzkörperkräftigung darstellt.

Zugangsvoraussetzung Kernmodul:

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

**Aufbaumodul „Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungstraining“ (12 x 60 Minuten):**

Im Aufbaumodul wird thematisch in ein standardisiertes Gesundheitssportprogramm eingewiesen. Aufbauend auf dem im Kernmodul vermittelten Grundverständnis werden den Teilnehmern hier in kompakter Form Ziele, Inhalte, Struktur und Methodik vermittelt. Die Teilnehmer werden gezielt auf die praktische Durchführung vorbereitet und haben Gelegenheit Beispiele aus den Kursstunden auszuprobieren.  
(weitere Aufbaumodule in Bad Salzuflen und Siegen)

### **Ein Wochenende für unsere innere Mitte - Core Training trifft auf gesunde Ernährung**

Wer möchte nicht fit und gesund bleiben bis ins hohe Alter? Wir alle wollen einen athletischen kräftigen Rücken, eine stabile Mitte und kräftige Muskeln. In Workshops wie deepWork®, Antara®, Yoga und Training mit dem Redondoball plus können wir alle wichtigen Muskeln des Körpers trainieren und involvieren. Dazu gibt es noch viele hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährung.

Hinweis: Übernachtungsanfragen per Mail bei: [margarete.otterbach@web.de](mailto:margarete.otterbach@web.de)

LG-Nr.	18930020
Termin	28.-29.4.2018
Zeit	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE
Ort	Siegen-Weidenau, Köhlerweg 20, AdH-Turnhalle
Kosten	Gymcard      Regulär
ohne Ü/V	90,-            130,-
Frühbucher	10,- Rabatt bis 28.2.2018
Leitung	Gaby Peter
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, (ÜL-Reha BRSNW 8 LE)

### **Towel Workout - Ein Handtuch als Sportgerät?**

Noch nie hat Kräftigung mit einem alltäglichen Hilfsmittel so viel Spaß gemacht! Ein Handtuch und zwei Lappen, viel mehr braucht diese Idee nicht, um neuen Pfiff in die Workout-Stunde zu bringen. Herausfordernd und kostengünstig zugleich.

Kai zeigt in diesem Tageslehrgang eindrucksvoll, dass das nichts für Waschlappen ist! Der Einsatz von weiteren Kleingeräten komplettiert diesen praxisorientierten Tageslehrgang.

LG-Nr.	18930030
Termin	16.6.2018
Zeit	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen-Weidenau, Köhlerweg 20, AdH-Turnhalle
Kosten	Gymcard      Regulär
ohne Ü/V	50,-            80,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 28.2.2018
Leitung	Kai Bollinger
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport

---

Anmeldungen ab 1.10.2017 bitte online: [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

Bei *Stichwort / Eventnummer* Lehrgangsnummer angeben