

Bildungsprogramm

Qualifizierungen
Termine
Veranstaltungen
Freizeiten

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND



2025



Bänfer
SPORTMANUFAKTUR

Qualität und Sicherheit
seit mehr als 40 Jahren!

WE MAKE SPORT

Turnmatten, Turngeräte und Sportprojekt-Betreuung
aus dem Herzen Deutschlands in Bad Wildungen.
Qualität und Sicherheit seit 1984.

Made in Germany



📍 Industriestraße 11, 34537 Bad Wildungen, Germany 🌐 baenfer.de 📷 [baenfersportmanufaktur](https://www.instagram.com/baenfersportmanufaktur)



Oberwerries

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

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

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

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

Schlosscafé

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

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



Gruppen herzlich Willkommen!

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

Unser Gästehaus – ideal für kleine Gruppen oder Familien

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

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

Inhalt 2025

4

Inhalt



Allgemeines

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

Gymwelt

Lizenzbildungen 1./2. Lizenzstufe	16
Aus- und Weiterbildungen	
Fitness/Aerobic/Functional Training/Outdoor	20
Gesundheitssport	28
Pilates/Yoga/Body & Mind	48
Tanz/Choreografie	63
Bewegt älter werden	65
Lernen digital – WTB-Webinare	70
Vereinsmanagement	71

Kinderturnen

Lizenzbildungen Kinderturnen	76
Wochenendfortbildungen	79
Tagesfortbildungen	82
Kinder- und Jugend-Freizeiten	83

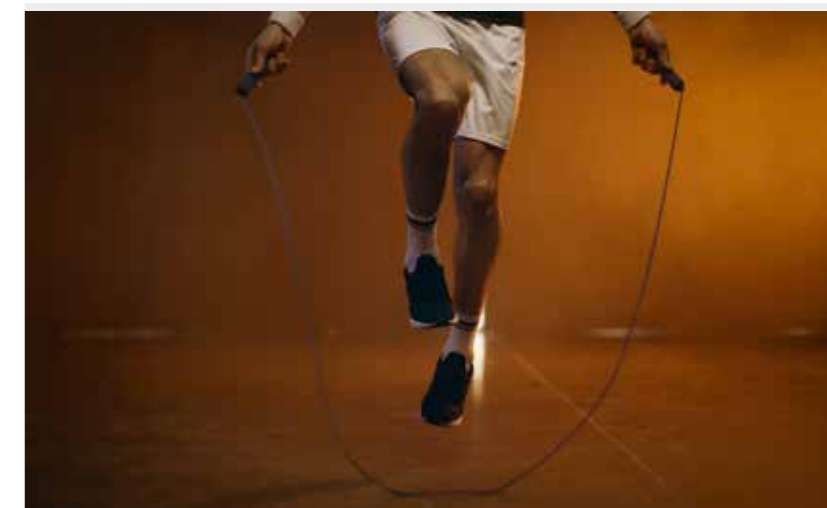


Turnen

Lizenzbildungen	86
Fortbildungen	88

Sportarten/Turnspiele

Ausbildungen/Fortbildungen Sportarten	
Orientierungslauf	94
Schneesport	94
Schwimmen	95
Fortbildungen Turnspiele	
Faustball	96
Korbball	96
Völkerball	97
Prellball	97



Impressum

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

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

5

Inhalt



Herzlich Willkommen!

Wir sind für Sie da – Ihre Ansprechpartner

Telefon 02388 30000-0 | Fax 02388 30000-45

Ihr Team

GESCHÄFTSFÜHRUNG / FINANZEN / KOMMUNIKATION

Carsten Rabe

Geschäftsführung

► 02388 30000-22 | rabe@wtb.de

Simone Giera

Buchhaltung

02388 30000-25 | giera@wtb.de

Kirsten Brüggemann

Öffentlichkeitsarbeit

► 02388 30000-40 | brueggemann@wtb.de

Georgina Smeilus

Assistenz der Geschäftsführung,

Ehrenamtsberatung

► 02388 30000-29 | smeilus@wtb.de

REFERAT GYMWELT/BILDUNG

Stephan Gentes

DTB-Akademie, Vereins- und Bildungsberatung

► 02388 30000-23 | gentes@wtb.de

Florian Klug

Vereinsberatung, Breitensport, Gymwelt

► 02388 30000-34 | klug@wtb.de

Simone Eggert

WTB-Akademie, Gesundheitssport

► 02388 30000-39 | eggert@wtb.de

Doris Tölle

Schwerpunktprogramme

► 02388 30000-54 | toelle@wtb.de

Jaana Prentice

Lehrgangsanmeldungen

► 02388 30000-26 | prentice@wtb.de

Janina Ernst

Fachkraft Basissportarten

Modellregion Dortmund

► 0231 5021989 | ernst@wtb.de

REFERAT LEISTUNGSSPORT

Armin Schewe

Leistungs- und Wettkampfsport

► 02388 30000-30 | schewe@wtb.de

Elke Kalus

Sachbearbeitung Leistungssport, Lizenzen

► 02388 30000-31 | kalus@wtb.de

REFERAT JUGEND

Stephan Wildbredt

Kinder- und Jugendturnen

► 02388 30000-24 | wildbredt@wtb.de

Carina Delling-Brett

Kinder- und Jugendturnen

► 02388 30000-28 | delling@wtb.de

Jorge Sandoval

Fachkraft Sport im Ganzttag,

Fachkraft Integration durch Sport

► 02388 30000-27 | sandoval@wtb.de

LANDESTURNSCHULE

Stefanie Kruse

Verwaltung Landesturnschule

► 02388 30000-21 | kruse@wtb.de

Wendy Daelman

Verwaltung Landesturnschule

► 02388 30000-21 | daelman@wtb.de

Elke Hoffmann

Rezeption

► 02388 30000-20 | hoffmann@wtb.de

Adam Kurek

Haustechnik

► 0151 11679070 | kurek@wtb.de

Thomas Rinkau

Haustechnik

► 02388 30000-147 | haustechnik@wtb.de

Sebastian Overmann

Küchenleitung

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

Unsere Ausbildungen – allgemeine Informationen

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

Anerkennungsmodul Basisqualifizierung

E-Learning | 10 LE | ab 16 J.

Tr-Assistent

Leistungssport
60 LE | ab 13 J.

ÜL-Assistent

Kinderturnen
60 LE | ab 13 J.

Zertifikat Kinderturnen

35 LE | ab 16 J.

Basisqualifizierung Präsenz/Blended Learning

ÜL-C/Tr-C | 32 LE | ab 16 J.

Vorstufenqualifikationen – die erste Qualifikation

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

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

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

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

Ausbildung zum

Trainerassistenten ab 13 Jahre

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

Termine, Ort und Preise siehe Seite 86.

Übungsleiter-Assistent (eh. Gruppenhelfer)

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

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

Termine, Ort und Preise siehe Seite 76.



Zertifikat Kinderturnen

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

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

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

Termine, Ort und Preise siehe Seite 77.

Anerkennungsmodul Basisqualifizierung

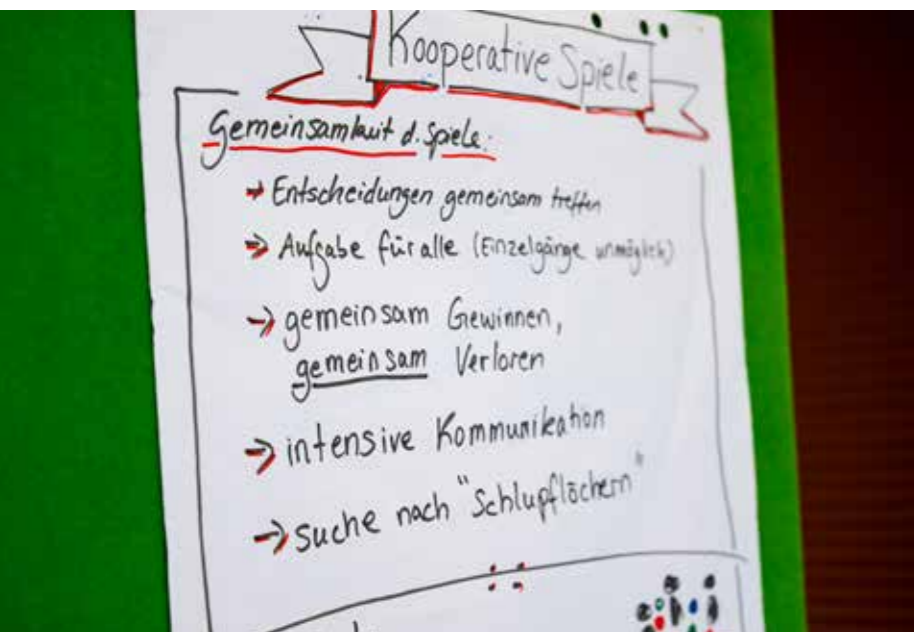
E-Learning Modul 10 LE

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

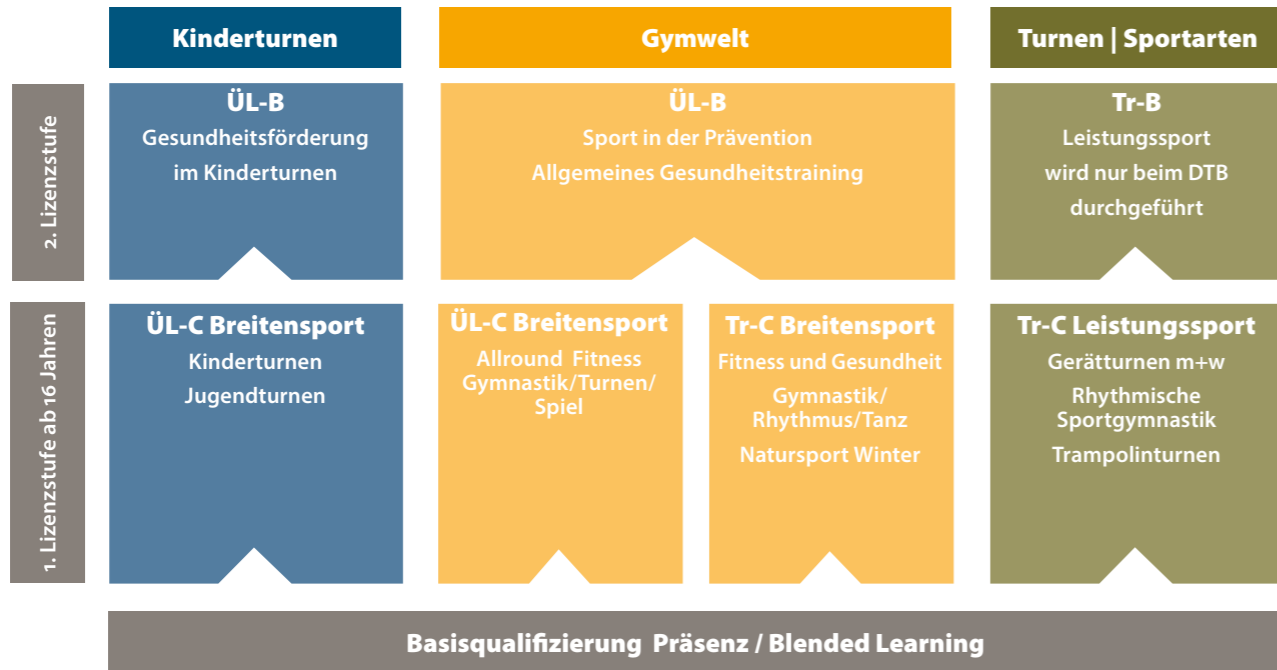
Das Anerkennungsmodul findet online im digitalen Lernzentrum des WTB statt und kann am Rechner zuhause absolviert werden. Mit dem E-Learning-Baustein können die Teilnehmer Ihre Präsenztage vor Ort verringern und das erforderliche Wissen und Inhalte in Heimarbeit selbstständig aneignen und erarbeiten.

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

Termine, Ort und Preise siehe Seite 14.



WTB-Ausbildungsstruktur 1. und 2. Lizenzstufe



1. Lizenzstufe

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

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

Die Basisqualifizierung (32 LE)

Die Basisqualifizierung ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung zum Lizenzerwerb für Übungsleiter und Trainer. Die Basisqualifizierung wird entweder als reine Präsenzveranstaltung oder als Blended Learning Veranstaltung, d.h. ein digitaler Abschnitt plus ein fester Präsenztage, angeboten.

Ausbildungen 2025:

ÜBUNGSLEITER-C

- ÜL-C Kinderturnen

- ÜL-C Allround-Fitness

Gymnastik/Turnen/Spiel

TRAINER-C BREITENSORT

- Tr-C Fitness und Gesundheit

- Tr-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz

- Tr-C Fitness und Gesundheit Naturesport Winter

Termine, Ort und Preise siehe Seite 12.

TRAINER-C LEISTUNGSSPORT

- Tr-C Gerätturnen

- Tr-C RSG

- Tr-C Trampolinturnen

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

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

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

2. Lizenzstufe

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

Ausbildung zum Übungsleiter-B und Trainer-B

Hierunter fallen folgende Lizenzausbildungen:

- Trainer-B Leistungssport (wird nur beim DTB durchgeführt)
- Übungsleiter-B Gesundheitsförderung im Kinderturnen 60 LE (2025 nicht im Angebot)
- Übungsleiter-B Sport in der Prävention Allgemeines Gesundheitstraining 80 LE

Ausbildung zum Übungsleiter-B Sport in der Prävention

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

Termine, Ort und Preise siehe Seite 17.



Basisqualifizierungen – Übersicht und Termine

Basisqualifizierung (32 LE)

Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer

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

- ÜL-C Kinderturnen Seite 78
- ÜL-C Jugendturnen (wird 2025 nicht angeboten)
- ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel Seite 16
- Tr-C Fitness-Aerobic (wird 2025 nicht angeboten)
- Tr-C Gymnastik / Rhythmus / Tanz Seite 16
- Tr-C Fitness und Gesundheit Seite 17
- Tr-C Parkour (wird 2025 nicht angeboten)
- Tr-C Fitness und Gesundheit Naturesport Winter Seite 94
- Tr-C Gerätturnen Seite 86
- Tr-C Rhythmische Sportgymnastik Seite 86
- Tr-C Trampolinturnen Seite 86

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

Inhalte:

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

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

Basisqualifizierungen als reine Präsenzveranstaltung

Das DTB-Grundlagenbuch ist inklusive!

Region Ruhr

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

► LG 25302051 32 LE
11. – 12.1.2025 + 18. – 19.1.2025
Sa 9 – 17 Uhr | So 9 – 15 Uhr
Bochum
ohne Ü/V Mitglieder 90,- / regulär 180,-

Westfälischer Turnerbund/ Westfälische Turnerjugend

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

LG 25601001, 1. Folge 21. – 23.2.2025 siehe Seite 78

► LG 25611002 32 LE
Präsenz: 24. – 26.1.2025 | Fr 18 – So 14.30 Uhr
Digital: 10. – 31.01.2025 (Online-Meeting am 10.1.2025)
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 140,- / regulär 280,-

Westfälischer Turnerbund

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

LG 25302071, 1. Folge 19. – 22.6.2025 siehe Seite 16

► LG 25302040 32 LE
25. – 27.4.2025 | Fr 10 – So 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 140,- / regulär 280,-

Westfälischer Turnerbund

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

LG 25301011, 1. Folge 31.10. – 2.11.2025 siehe Seite 17

► LG 25302090 32 LE
26. – 28.9.2025 | Fr 10 – So 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 140,- / regulär 280,-

Region Ostwestfalen

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

► LG 25302101 32 LE
8. – 9.11.2025 + 29. – 30.11.2025
jeweils Sa 9 – 17 Uhr | So 9 – 15 Uhr

Paderborn, Schloss Neuhaus
Turnhalle am Sandberg/Memelstraße
ohne Ü/V Mitglieder 100,- / regulär 200,-

Basisqualifizierung Blended Learning

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

So funktioniert das Online-Angebot

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

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

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

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

Voraussetzung: Mitglied in einem Sportverein

ÜL-/Tr-C-Basisqualifizierung Blended Learning

► LG 25302061
Anmeldung bis spätestens 6.6.2025
Digitale Phase: Start 14.6. – 6.7.2025
Präsenztag: 24.8.2025, 9 – 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V (Präsenztag) Mitglieder 95,- / regulär 190,-
inkl. DTB-Grundlagenbuch

WEITERE ANGEBOTE

ÜL-Refresher – hol' Dir Deine Lizenz zurück!

Der ÜL-Refresher ist ein spezieller Fortbildungslehrgang des Westfälischen Turnerbundes zur Reaktivierung einer abgelaufenen ÜL-C- bzw. Tr-C-Breitensportlizenz des WTB und bietet in 16 Lerneinheiten an zwei Tagen die Möglichkeit, (Fach-)Wissen zu aktualisieren sowie Basiswissen aufzufrischen.

Die Chance der schnellen und unkomplizierten Reaktivierung von WTB-Lizenzen gibt es nur im Zeitraum von Oktober 2024 bis April 2025.

Sie ist nur Übungsleitern und Trainern aus Mitgliedsvereinen des WTB mit einer abgelaufenen Lizenz des WTB vorbehalten. Nach Abschluss der Maßnahme wird die ursprüngliche ÜL-C- bzw. Tr-C-Lizenz Breitensport reaktiviert und um zwei Jahre verlängert.

Aktuelle Infos, Termine, Kosten siehe <https://t1p.de/4gfdi>

Co-Trainer Fitness & Gesundheit

Der Westfälische Turnerbund bietet für die Turn- und Sportvereine eine neue kompakte Weiterbildung an. Die Idee ist, Co-Trainer für Fitness- und Gesundheitssportgruppen auszubilden. Diese können später im Verein auf verschiedene Weise mitwirken, vor allem darin, den ÜL bei seinen Angeboten zu unterstützen oder zu vertreten oder auch bei anderen Anlässen im Verein zu helfen und mitzuarbeiten. Darüber hinaus erweitern die Teilnehmenden den eigenen sportlichen Horizont und erhalten die Chance, eigene Ideen zu verwirklichen.

In einer zweitägigen Kompaktausbildung erfahren Interessierte alles Notwendige, um direkt starten zu können. Nach Abschluss erhalten die Teilnehmer das zeitlich unbegrenzte Zertifikat Co-Trainer Fitness & Gesundheit. Das Zertifikat berechtigt zur Teilnahme an den weiterführenden Lizenzausbildungen des Westfälischen Turnerbundes.

Aktuelle Infos, Termine, Kosten siehe <https://t1p.de/hvzd4>

Digitale Lernmöglichkeiten zum Selbststudium über Moodle im WTB

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

Was ist Moodle?

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

Das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit



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

Inhalte:

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

Umfang: ca. 2 Lerneinheiten (90 Minuten)

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

Die Teilnahme ist jederzeit und kostenfrei möglich. Die Einschreibung kann direkt nach der Registrierung auf www.sportbildung-online.de selbst erfolgen. Hierzu am besten in der Suche den Begriff *Pluspunkt* eingeben.

Das Europäische Fitnessabzeichen

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

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

Inhalte:

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

Umfang: ca. 2 Lerneinheiten (90 Minuten)

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

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

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

ÜL-/ Tr-C Basisqualifizierung Blended Learning

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

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

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

Inhalte:

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

Umfang: ca. 32 Lerneinheiten (1 LE = 45 Minuten).

Gebühren inkl. Tageslehrgang (8 LE) und Verpflegung: 95,- Mitglieder; 190,- regulär

Weitere Informationen siehe Seite 12.

Zertifikat Kinderturnen

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

- 1.) E-Learning Kurs (5 LE; ab 7.3.2025 – Bearbeitungszeit bis 21.3.2025)
- 2.) Fortbildung Vielfalt erleben - Inklusion im Kinderturnen (15 LE in Präsenz; 28. – 30.3.2025)
- 3.) Fortbildung Kinderturnen an Geräten (15 LE; 6. – 7.9.2025)

Die Inhalte des Moodle-Kurses sind

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

Umfang: 35 Lerneinheiten (1 LE=45 Minuten).

Gebühren inkl. Präsenzlehrgänge inkl. Verpflegung/Übernachtung: 210,- WTB Mitglieder; 285,- regulär (Frühbucherrabatt 20,- bis 28.2.2025)

Zusatzmodul Kinderturnen

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

Inhalte:

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

Umfang: ca. 4 LE

Teilnahme am Moodle-Kurs ist jederzeit und kostenfrei möglich.

Anerkennungsmodul Basisqualifizierung ÜL-C/ Tr-C

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

Inhalte:

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

► LG 25641016

10 LE

WTJ-Referententeam

10.1.2025 | 21 Tage | online

Mitglieder 30,- / regulär 60,-

► LG 25641017

10 LE

WTJ-Referententeam

7.11.2025 | 21 Tage | Online

Mitglieder 30,- / regulär 60,-



Gymwelt



Lizenzausbildungen

1. und 2. Lizenzstufe

Voraussetzung für alle Lizenzausbildungen

Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C Breitensport.

Teilnahme ab 16 Jahren möglich, Befürwortung durch einen Verein. Lizenzerhalt mit 18 Jahren. Termine und Orte zu den Basisqualifizierungen s. S. 12.



ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel

1. Lizenzstufe

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

Inhalte u.a.:

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

Region Ostwestfalen ▶ LG 25302011 90 LE

11. – 12.1.2025 + 25. – 26.1.2025 + 8. – 9.2.2025 +
8. – 9.3.2025 + 15. – 16.3.2025 | Sa 9 – 18 Uhr, So 9 – 15 Uhr
Paderborn Schloss Neuhaus, Sandbergturnhalle,
Memelstraße
ohne Ü/V Mitglieder 200,- / regulär 400,-
weitere Informationen:
Ingrid Knetsch, i.knetsch@ibk-online.com

Region Ruhr ▶ LG 25302081 90 LE

15. – 16.2.2025 + 15. – 16.3.2025 + 29. – 30.3.2025 + 5. –
6.4.2025 + 17. – 18.5.2025
Sa 9 – 17 Uhr, So 9 – 15 Uhr
Bochum, Turnhalle Hildegardisschule
ohne Ü/V Mitglieder 190,- / regulär 380,-
Weitere Informationen: Anna-Maria van den
Meulenhof, vorsitzende@ert-online.de

Trainer-C Gymnastik / Rhythmus / Tanz

1. Lizenzstufe

Sie suchen neue Inspirationen für Tanz- und/oder Gymnastikstunden im Verein oder möchten mal in andere Tanzstile und Bewegungsformen reinschnuppern? Dann sind Sie in dieser Trainer-C-Ausbildung genau richtig!

Diese Ausbildung gewährt einen umfassenden Einblick in die Vielfalt des Bereiches Gymnastik/Rhythmus/Tanz. Im Vordergrund stehen dabei die Vermittlung von rhythmischen, gymnastischen und tänzerischen Grundlagen sowie die Einführung in verschiedene Tanztechniken für jedes Alter wie z.B.

Modern und Jazz-Dance, Showdance, Streetdance, Hip-Hop und folkloristische Tänze. Auch Themen wie Musiklehre, Unterrichtsplanung, Entspannung und choreografische Aspekte sowie fitnessorientierte Trends im Bereich Tanzen werden behandelt.

Die Ausbildung qualifiziert angehende Trainer, ein zielgruppengerechtes, modernes Angebot für Erwachsene bzw. Ältere aber auch für Kinder und Jugendliche im Bereich Gymnastik/Rhythmus/Tanz zu entwickeln und durchzuführen.

Voraussetzung: Basisqualifizierung ÜL-C / Tr-C Breitensport.

▶ LG 25302071 90 LE

Marlies Schmale, Georgina Smeilus
19. – 22.6.2025 + 17. – 20.7.2025 + 5. – 7.9.2025
1. Folge Do 10 – So ca. 13 Uhr
2. Folge Do 10 – So ca. 13 Uhr
3. Folge Fr 18 – So ca. 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
mit Ü/V Mitglieder 420,- / regulär 840,-
Termine zu den Basisqualifizierungen s.S. 12

Trainer-C Fitness und Gesundheit

Fitness- und gesundheitsorientiertes Training für Erwachsene im Verein

1. Lizenzstufe

Fitness und Gesundheit sind für viele Menschen die zentralen Motive, sich zu bewegen und Sport zu treiben. In den vergangenen Jahren ist die Fitness-Branche stark gewachsen und dadurch in allen Altersstufen zu einem sehr gefragten Thema geworden. Gestiegen ist auch der Bedarf an entsprechend qualifizierten Angeboten im Verein. Die Ausbildung richtet sich an Traineranwärter, die Erwachsenen ein vielfältiges Angebot im fitness- und gesundheitsorientierten Sport bieten möchten. Sie lernen, ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Verein eigenverantwortlich und selbstständig zu planen, durchzuführen und dabei Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

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

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

Voraussetzung: Basisqualifizierung ÜL-C / Tr-C Breitensport.

▶ LG 25301011 90 LE

Doris Tölle, Stephan Gentes
31.10. – 2.11.2025 + 14. – 16.11.2025 + 28.11. – 30.11.2025
+ 12. – 14.12.2025 + 16. – 18.1.2026
jeweils Fr 18 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
mit Ü/V Mitglieder 420,- / regulär 840,-
Termine zu den Basisqualifizierungen siehe S. 12

ÜL-B Sport in der Prävention: Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten Haltung und Bewegungssystem und Herz-Kreislauf-System

2. Lizenzstufe

Die Ausbildung qualifiziert Übungsleiter darin, präventive gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote sowohl im Bereich Haltungs- und Bewegungssystem als auch im Bereich Herz-Kreislauf-System durchzuführen. Die ÜL werden befähigt, ihre Teilnehmer bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung begleiten zu können und diese bei der individuellen Ressourcenentwicklung unter Alltagsbezug zu unterstützen. Ein deutlicher Mehrwert der Ausbildung ist es, dass die Teilnehmer nach Abschluss der Ausbildung befähigt und berechtigt sind, Präventionsangebote sowohl im Bereich Haltung und Bewegung als auch im Bereich Herz-Kreislauf-Training anzubieten und dafür die entsprechenden Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT und SPORT PRO GESUNDHEIT beantragen zu können. Infos: Simone Eggert, Tel. 02388 3000039.

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

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

▶ LG 25301021 80 LE

Simone Eggert, Katrin Gleitze
7. – 9.11.2025 (Präsenz) + 21.11.2025 (digital) +
22. – 23.11.2025 (Präsenz) + 5.12.2025 (digital) +
6. – 7.12.2025 (Präsenz) + 23.1.2026 (digital) +
24. – 25.1.2026 (Präsenz) + 28.2. – 1.3.2026 (Präsenz)
1. Folge Fr 18 – So 15 Uhr
2. – 5. Folge Präsenzteil von Sa 9 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport/Leistungssport, ÜL-B
mit Ü/V Mitglieder 435,- / regulär 870,-



ÜL-B Sport in der Rehabilitation

2. Lizenzstufe

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

Inhalte der Kooperation:

- Die gegenseitige Anerkennung von ÜL-Qualifizierungen soll erleichtert und gefördert werden.
- WTB- und RTB-Übungsleitungen mit einer ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention können günstig an einer Ausbildung zur DOSB Lizenz ÜL-B Sport in der Rehabilitation teilnehmen. Nach Anerkennung als Leistungserbringer durch die Kostenträger besteht für die Vereine die Möglichkeit, Rehasportangebote über § 44 SGB IX abrechnen zu können.
- Rehasport-ÜL aus den Vereinen des BRSNW, die im Besitz einer Lizenz in den Profilen Orthopädie oder Innere Medizin sind, können beim RTB/WTB eine entsprechende Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention erwerben. Die Erstaussstellung der Präventionslizenzen erfolgt in diesem Fall 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 WTB/RTB zuordnet und als Mitgliedsverein meldet.

Info: Stephan Gentes, Tel. 02388 300023, gentes@wtb.de

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

Ausgewählte Fortbildungsmaßnahmen des WTB werden mit dem kompletten Stundenumfang zur Lizenzverlängerung einer DOSB ÜL-B Sport in der Rehabilitation-Lizenz durch den BRSNW anerkannt. Diese Maßnahmen sind mit ÜL-B Reha gekennzeichnet. Den Kennzeichnungsschlüssel finden Sie auf Seite ???

Auch der Landessportbund NRW erkennt einen großen Teil dieser Lehrgänge zur Verlängerung seiner Reha-Lizenzen Innere Medizin und Orthopädie an. Bei Fragen diesbezüglich bitte Kontakt mit der WTB-Geschäftsstelle unter Tel. 02388 300000, wtb@wtb.de aufnehmen.

Hinweise zur Anmeldung

Anmeldungen direkt im BRSNW Qualifizierungsportal: www.brsnw-qualifizierung.de. Die Anmeldungen werden unter Tarif B bearbeitet. Die Lehrgänge Block 20 und Block 30 werden ohne Übernachtung mit Mittagessen angeboten. Der Lehrgang Block 40 wird inklusive Übernachtung und Verpflegung angeboten.

Download des Anmeldeformulars unter www.brsnw-qualifizierung.de. Weitere Informationen: Frau Silke Neuwald, Tel. 0203 7174157, neuwald@brsnw.de

Bei der Anmeldung bitte eine Kopie Ihrer gültigen ÜL-C-/Tr-C-Lizenz sowie eine Vereinsbestätigung beilegen.

ÜL-C Breitensport-Behindertensport

Verkürzte Ausbildung (Block 20) –

ÜL-C Breitensport-Behindertensport 34 LE

Inhalte:

- Sportorganisation und -verwaltung
- Psychologie und Soziologie
- Didaktik/Methodik
- Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis
- Sportpraxis
- Lernerfolgskontrollen und Hospitationen

Voraussetzung: gültige ÜL-C- oder Tr-C-Lizenz des DOSB.

► LG 252022 (Block 20 BRSNW) 34 LE

BRSNW Referenten-Team

5. – 7.5.2025 | Mo 9 – Mi 18.15 Uhr

Rheinische Landesturnschule Bergisch Gladbach, ohne Ü/V

► LG 252023 (Block 20 BRSNW) 34 LE

BRSNW Referenten-Team

19. – 21.5.2025 | Mo 9 – Mi 18.15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries, ohne Ü/V

ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie

Ausbildung (Block 30)

Inhalte:

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

Voraussetzung: erfolgreicher Abschluss der Ausbildung ÜL-C Breitensport-Behindertensport, z. B. durch den Block-20-Lehrgang.

► LG 253009 (Block 30 BRSNW) 72 LE

BRSNW Referenten-Team

27. – 30.10.2025 + 10. – 13.11.2025 | Mo 10 –

Do 18.15 Uhr

Rheinische Landesturnschule Bergisch Gladbach, ohne Ü/V



► LG 253010 (Block 30 BRSNW) 72 LE

BRSNW Referenten-Team

1. – 4.12.2025 + 15. – 18.12.2025 | Mo 10 – Do 18.15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries, ohne Ü/mit Mittagessen

ÜL-B Sport in der Rehabilitation Innere Medizin

Ausbildung (Block 40)

Inhalte:

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

Voraussetzung: erfolgreicher Abschluss der Ausbildung ÜL-C Breitensport-Behindertensport, z. B. durch den Block-20-Lehrgang.

► LG 254001 (Block 40 BRSNW) 102 LE

BRSNW Referenten-Team

17. – 20.2. + 24. – 27.3. + 28. – 30.4.2025

Teil 1 Mo 10 – Do 17.30 Uhr, Teil 2. Mo 10 – Do 17.30

Uhr, Teil 3 Mo 10 – Mi 17.30 Uhr

Rheinische Landesturnschule Bergisch Gladbach, mit Ü/V

► LG 254002 (Block 40 BRSNW) 102 LE

BRSNW Referenten-Team

2. – 5.6. + 23. – 26.6. + 9. – 11.7.2025

Teil 1 Mo 10 – Do 17.30 Uhr, Teil 2. Mo 10 – Do 17.30

Uhr, Teil 3 Mi 10 – Fr 17.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries, mit Ü/V

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Fitness/Aerobic/Functional Training/Outdoor-Sport

DTB-Akademie

Ihr Einstieg bei der DTB-Akademie

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

Sie haben aufgrund ihrer positiven Erfahrung Interesse, selbst als Trainer tätig zu werden?

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

Dann haben wir die Lösung für Sie! Steigen Sie ein in die Welt des Fitness- und Gesundheitssports und qualifizieren Sie sich mit dem DTB-Akademie Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining für Ihre ersten Schritte als Trainer und Ihren zukünftigen Ausbildungsweg! Ziel: Durchführung von Angeboten im Gesundheitssport und spätere Spezialisierung durch Kursleiter-Weiterbildungen

DTB-Akademie Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining

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

Darüber hinaus bereitet es auf die Durchführung allgemeiner Fitness- und Gesundheitsangebote vor. Der Abschluss ist Zugangsvoraussetzung für nahezu alle Kursleiter- und Trainerausbildungen der DTB-Akademie in den Bereichen Fitness, Functional Training, Rücken & Gesundheit sowie Älter werden. Weitere Info unter www.dtb-akademie.de

Inhalte:

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

Dieser Lehrgang dient als Einstiegslehrgang für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

DTB-Akademie ▶ LG 25912170 50 LE

Antje Hammes

30.6. – 4.7.2025 | Mo 13 – Fr 18 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 500,- / regulär 545,-

Ü/V Gymcard 600,- / regulär 645,- FB 30,-

Drums Alive® Golden Beats

Entwickelt für die aktive ältere Generation!

Golden Beats spornt Leute jeden Alters an – egal, ob sie jung, alt, gesund oder krank sind. Wenn wir trommeln und tanzen, dann haben wir Spaß! Das wiederum setzt Endorphine frei und verstärkt positive Gefühle. Durch die rhythmischen Muster der Trommel verstärkt sich die Synchronisation der Gehirnhälften oder -wellen, was wiederum Gefühle des Wohlbefindens und gesteigerte geistige Aufmerksamkeit sowie das Selbstbewusstsein fördert.

Da Golden Beats speziell für die ältere Generation konzipiert wurde, werden sowohl Ideen für die stehenden wie auch für die sitzenden Senioren vorgestellt und erarbeitet.

Inhalte:

- Rhythmusschulung und -training
- Choreografien – sitzend und stehend
- Modifikationen
- Anregungen für Balance, Propriozeption, Koordination
- Gedächtnistraining durch Rhythmus
- funktionelles Krafttraining
- theoretisches Hintergrundwissen über Alter und Training

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: Wir empfehlen die Ausbildung zum Drums Alive-Instructor (siehe Seite24) oder eine ÜL-/Tr-Ausbildung im Bereich Sport mit Älteren als Grundlage. Aufgrund der Vielfalt des Programms ist eine Teilnahme ausnahmsweise ohne sportfachliche Grundausbildung möglich und ist somit auch offen für Fachkräfte z. B. aus der (Alten-) Pflege, Altenhilfe und sozialen Betreuung.

▶ LG 25911010 8 LE

Drums Alive Team

1.3.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

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

Drums Alive® Wellness Beats

The Mind Body Connection

Drums Alive Wellness Beats ist:

- positive Energie und Vitalität in Verbindung mit Musik, Bewegung, Rhythmus und Trommeln,
- wahrgenommene Motivation, Leidenschaft und unterschiedliche Emotionen wie Freude, Glück und Aufregung in Verbindung mit Musik, Bewegung, Rhythmus und Trommeln,
- reines antizipatives Vergnügen in Verbindung mit Musik, Bewegung, Rhythmus und Trommeln,
- eine Bewegungseinheit mit Spirit, Spaß und Inspiration.

Die Teilnehmer werden inspiriert, die Musik in Verbindung mit Drums Alive-Fähigkeiten und -Bewegungen zu fühlen und zu interpretieren, dadurch werden positive Momente und Gefühle hervorgerufen. So können diese Ihre Teilnehmer den Body Mind Flow zu mehr Wohlbefinden und Fitness spüren und genießen lassen – Wellness Beats!

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: Wir empfehlen die Ausbildung zum Drums Alive-Instructor (siehe Seite24) oder eine ÜL-/Tr-Ausbildung im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und/oder Groupfitness als Grundlage, sowie Musik, Tanz und Bewegungspädagogen bzw. -therapeuten. Aufgrund der Vielfalt des Programms ist eine Teilnahme ausnahmsweise ohne sportfachliche Grundausbildung möglich.

DTB-Akademie ▶ LG 25911020 8 LE

Drums Alive Team

2.3.2025 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

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

Bodyweight und Kleingeräte – variantenreich, aber richtig trainieren

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

▶ LG 25932010 8 LE

Kirsten Prinz

2.3.2025 | So 10 – 17 Uhr

Dortmund

ÜL-C, Tr-C Breitensport

ohne Ü/V Gymcard 55,- / regulär 90,-



Fit Mix Intervall

Ihre Teilnehmer lieben Cardio und Workout, wollen aber keine komplizierten und verkopften Choreografien? Sie suchen nach einer Lösung, einfache, aber intensive Aerobic, Step Aerobic und Functional Training Classes zu unterrichten? Sie nutzen gerne Intervallmusik, brauchen aber noch neue Ideen für Einsatzmöglichkeiten?

Dann ist Fit Mix Intervall perfekt für Sie. Sie erleben tolle, logisch aufgebaute und immer wieder zu variierende Lektionen für Ihre Fitness-Classes. Egal ob Sie die Classes 1 zu 1 übernehmen oder einfach nur Teile daraus. Sie werden begeistert sein, was man mit Intervallen alles so machen kann. Ein umfangreiches Handout begleitet durch den Tag

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung/Studium sowie Teilnahme- oder Unterrichts-Erfahrung in Aerobic und/oder Step-Aerobic und Workout.

DTB-Akademie ▶ LG 25911030 8 LE

Andreas Goller

16.3.2025 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

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

▶ 14.3.2025 Wirbelsäulengymnastik –

Strecker-Ketten mit Andy Goller

15.3.2025 Wirbelsäule im Fokus –

Fuß-Knie-Hüfte mit Andy Goller

Ü/F vom 14. – 15.3 und 15. – 16.3. für 35,-

buchbar bei Jaana Prentice, Tel. 02388 300026



Fit Balance Mix (Booster)

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

►LG 25938010

8 LE

Silke Lenberg

5.4.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Geseke

ÜL-C, Tr-C Breitensport

ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,-

FB 5,-

KAHA®-Instructor



KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori energiegeladener 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 Teilnehmenden und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen
- gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

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

Abschluss: Zertifikat KAHA-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA anzubieten.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ►LG 25911040

15 LE

Elisabeth Kutscha, Kaha Team

1. – 2.5.2025 | Do 10 – Fr 15.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 240,- / regulär 295,-

Ü/V Gymcard 265,- / regulär 320,-

FB 10,-



AROHA®-Instructor



AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

In dieser Weiterbildung lernen die Teilnehmer 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 Wohlbefühl spüren lässt. Es ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

Dieses Modul wird von einem speziell dafür geschulten Ausbilder der AROHA ACADEMY durchgeführt, dessen Schwerpunkt darin liegt, einen langfristigen Erfolg im Unterrichten von AROHA zu gewährleisten. Die AROHA ACADEMY wurde von Bernhard Jakszt gegründet, der die Programme AROHA und KAHA entwickelt hat. Weitere Info unter www.aroha-academy.de.

Inhalte:

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

Zielgruppe: Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die AROHA als eigenständiges Programm durchführen möchten bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten.

Die Lehrgangsgebühr enthält speziell komponierte Musik (CD My Love), ein ausführliches Skript sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos (per Internetlink abrufbar).

Abschluss: Zertifikat AROHA-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA anzubieten.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ►LG 25911050

15 LE

Elisabeth Kutscha Aroha Team

3. – 4.5.2025 | Sa 11 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 240,- / regulär 295,-

Ü/V Gymcard 265,- / regulär 320,-

FB 10,-

Functional Training für Kids (ab 1. Klasse)

Immer häufiger leiden Kinder an Verspannungen, Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat, ausgelöst durch einseitige Belastung, zu viel Sitzen und Bildschirmzeit. Umso älter sie werden, desto schwieriger ist es, dem entgegenzuwirken. Diese Fortbildung setzt genau an dieser Problemstellung an. Sie beinhaltet eine Einführung in das Thema Functional

Training, Screening und Testing-Methoden. So können frühzeitig Einschränkungen und Bewegungsschwächen aufgedeckt werden. Die Fortbildung gibt Impulse, die Probleme kindgerecht und spielerisch auszugleichen und aufzuarbeiten. So ebnen wir den Weg in ein gesundes und bewegtes Leben. Alter der Kinder: Schulkinder ab 1. Klasse.

Die Inhalte werden anhand der direkt im Lehrgang ausgegebenen Lehrgangsbroschüre *Functional Training im Verein für Kids* (Wert 37,-) vermittelt.

Voraussetzung: ÜL-C- (insb. Kinderturnen), Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung/Studium auf Anfrage.

DTB-Akademie ►LG 25911060

15 LE

Gideon Kull

10. – 11.5.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 234,- / regulär 269,-

Ü/V Gymcard 259,- / regulär 294,-

FB 10,-



DTB-Kursleiter Dancefitness im besten Alter

DTB-Akademie ►LG 25913010

9. – 11.5.2025 siehe Seite 63



Workout Mix – Methodenvielfalt im Workout Training

Wie können klassische Übungen aus dem Bodystyling oder der Bauch-Beine-Po-Kurseinheit variiert und entsprechend dem Fitness- und Gesundheitsstand der Teilnehmenden angepasst werden? In dieser Fortbildung werden verschiedene Workout-Konzepte sowie Variationsmöglichkeiten von Übungen erarbeitet und besprochen.

► LG 25937020 8 LE

Katharina Brüggemann

5.7.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Ahaus

ÜL-C, Tr-C Breitensport

ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-

Drums-Alive®-Instructor

Das ganzheitliche Workout mit dem pulsierenden Trommelrhythmus

Drums Alive ist das originale, forschungsbasierte Brain-Body-Trommel-, Bewegungs- und Musik-Programm, welches das körperliche, geistige und sozial-emotionale Wohlbefinden verbessert. Die Teilnehmer erleben die belebende Kraft des Trommelns, der Musik, des Rhythmus und der Bewegung!

Drums Alive für Fitness-Instructoren, Coaches und Trainer – ein Training für den ganzen Körper – fesselnd, unterhaltsam und voller Energie!

Drums Alive für Erzieher und Pädagogen – erleben Sie, wie das Klassenzimmer zum Leben erwacht, wenn Schüler an spannenden Aktivitäten teilnehmen und ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten verbessern.

Drums Alive für Therapeuten – zugänglich für alle Altersklassen und Fähigkeiten befähigt die Teilnehmenden, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Inhalte:

- Modellstunden
- Drums Alive Basics: Grundpositionen und -schläge, -bewegungen und Modifikationen
- theoretische Hintergründe
- Musiklehre und Rhythmusschulung
- Drums Alive unterrichten
- umfangreiches Skript und Online-Zugang zu Videomaterial (nach Registrierung)

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

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

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

DTB-Akademie ► LG 2591100 15 LE

Sharon Jackson, Frauke Jackson

20. – 21.9.2025 | Sa 10 – 18.30 Uhr + So 9 – 14.30 Uhr

37671 Höxter; Petrischule Katholische Grundschule,

An der Petrischule 17

ÜL-C, Tr-C Breitensport

ohne Ü/V Gymcard 205,- / regulär 260,- FB 10,-



► Günstige Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort zur Selbstbuchung:

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

Hotel Stadt Höxter | Uferstraße 4, 37671 Höxter

Tel. 05271 69790, info@hotel-stadt-hoexter.de

Outdoortraining – ein gesunder Körper an der frischen Luft

► LG 25934020

27.9.2025 in Detmold s. Seite 41

DTB-Kursleiter Fit mit LineDance

Fitness auf der ganzen Linie

DTB-Akademie ► LG 25913030

31.10. – 2.11.2025 siehe Seite 63

Body Duo Workout

An diesem Tag wird ein Ganzkörper Workout thematisiert, das eine Kombination aus Tabata, Functional Training und dynamischem Faszien dehnen darstellt. In unterschiedlichen Organisationsformaten, wie z.B. in einem Zweierteam miteinander oder als Vierer-Team Workout gegenüber und gegeneinander, werden diese Inhalte durchgeführt.

Das steigert die Motivation und die Teamarbeit und fördert den Kampfgeist gegen den inneren Schweinehund, wenn es mal intensiver wird.

► LG 25921020 8 LE

Silke Lenberg

8.11.2025 | Sa 9 – 16 Uhr

Landesturnschule

Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

mit V Gymcard 65,- /

regulär 100,- FB 5,-

DTB Stretching Instructor

DTB-Akademie ► LG 25912290

21. – 23.11.2025 siehe Seite 44

AUSBILDUNG FUNCTIONAL TRAINING UND CROSSTRAINING



4xF Functional Training Coach (DTB)

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

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

DTB-Akademie



Ausbildungswege Functional Training und Crosstraining

4XF Functional Training Coach (DTB)

Crosstraining Coach

Wahlmodule mind. 36 LE

20 LE

je 10 LE

- CrossTraining
- Core & Stability
- ToughClass
- Outdoor FitCamp
- Mobility
- Kettlebell-Training
- Advanced Exercises
- Athletic-Training
- Screens & Correct Exercises
- Programming

Aufbaumodul

- Langhanteltraining 16 LE

Basismodul

- CrossTraining 20 LE

17 LE

Pflichtmodul Functional Training Basic

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness & Gesundheitstraining oder
- Basismodul Fitnesstraining Studio oder
- Basismodul GroupFitness oder
- ÜL-/Tr-Lizenz oder adäquate professionelle Ausbildung

Voraussetzung: DTB-Akademie Trainerausbildung, ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung/Studium.

Zunächst muss das Pflichtmodul 4XF Functional Training Basic (17 LE) absolviert werden. Anschließend kann aus verschiedenen fachspezifischen Modulen gewählt werden:

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

Abschluss: Sobald das Pflichtmodul und mindestens 36 Lerneinheiten mittels Wahlmodulen absolviert wurden, wird das Zertifikat 4XF-Functional Training Coach (DTB) ausgestellt. Dieses ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Functional Training Tagesfortbildungen

Um das erworbene Grundwissen zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir weiterführenden Fortbildungen. Nähere Infos zu umfangreichen Fortbildungstools finden Sie im DTB-Akademieprogramm 2025 unter www.dtb-akademie.de.



Informationen zum 4XF Crosstraining Coach finden sie unter www.dtb-akademie.de.

Instructor Functional Training Basic

Einstiegs- und Pflichtmodul

In dieser Weiterbildung werden Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Rumpfkraft (Core), Kraft, Koordination und Ausdauer vermittelt. Zudem erfolgt eine Einführung in ein Gesundheitssportprogramm, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein und bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist. Das Konzept Funktional trainieren und kräftigen besteht aus 10 Kurseinheiten und ist als Einstiegsprogramm konzipiert worden.

Inhalte:

- die 4XF Functional Training- Philosophie
- Grundlagen des Functional Trainings
- Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit
- einfache Trainingsprogramme
- Intervall- und Zirkeltraining
- Trainingsgeräte und /Tools
- dynamisches Aufwärmen, Mobility, Cool- Down
- grundlegende Progressionen erlernen

Das Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor Functional Training Basic.

DTB-Akademie ▶LG 25911090 17 LE
Antje Hammes
 5. – 6.7.2025 | Sa 9 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
 V Gymcard 260,- / regulär 300,-
 Ü/V Gymcard 285,- / regulär 325,- FB 10,-

4XF WAHLMODULE

4XF Instructor Outdoor FitCamp

Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen Trainingseinheiten, werden Natur, Spaß und hartes Training im Kurs in Einklang gebracht. Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden bei diesem Outdoortraining im Kleingruppenformat genutzt – ferner werden aber auch weitere Geräte, wie z.B. Seile, Hanteln, Kettlebells, Medizinbälle oder Tubes eingesetzt.

Inhalte:

- die Outdoor FitCamp-Philosophie
- typische Outdoor FitCamp-Übungen
- Gruppenspiele und -übungsformen
- Aufbau einer Outdoor FitCamp-Einheit sowie des Outdoor FitCamp-Kurses
- Trainingsplanung
- Outdoor FitCamp für Vereine, Personal Trainer, Fitnessstudios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten

Das Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor Outdoor FitCamp.

Voraussetzung: 4XF Instructor Functional Training (Basic).

DTB-Akademie ▶LG 25911070 10 LE
Carolin Waltert
 14.6.2025 | Sa 9 – 18 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
 V Gymcard 140,- / regulär 175,- FB 5,-

4XF Instructor ToughClass

Bei der Tough Class

- kommen die Übungen aus dem Functional Training zum Einsatz,
- wird nach dem HIIT (High Intensity Intervall Training) Prinzip trainiert,

- dient als Orientierung für die Dauer der Übungsausführung eine Zeitvorgabe und keine Wiederholungsanzahl,
- gibt es Differenzierungsmöglichkeiten jeder Übung, um für jedes Leistungsniveau die richtigen Übungen bereitzustellen,
- gibt es motivierende Musik während des Workouts, aber keine auf den Takt abgestimmten Bewegungen oder Choreografien,
- stehen Genauigkeit und die individuelle Übungsausführung im Vordergrund (kontinuierliche Bewegungssteuerung, Bewegungsfluss).

Das Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

Inhalte:

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

Voraussetzung: 4XF Instructor Functional Training (Basic).

DTB-Akademie ▶LG 25911080 10 LE
Carolin Waltert
 15.6.2025 | So 9 – 18 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
 V Gymcard 140,- / regulär 175,- FB 5,-

4XF Instructor Kettlebell Training

▶LG 34112-08 (RTB)
 28.3.2025 | Bergisch Gladbach

4XF Instructor Core & Stability

▶LG 34112-09 (RTB)
 29.3.2025 | Bergisch Gladbach

▶Die Anmeldungen hierzu erfolgen direkt beim Rheinischen Turnerbund (Veranstalter). Kontakt: Polyxeni Dimou, Tel. 02202 2003-24; dimou@rtb.de.

Weitere Wahlmodule

Nähere Informationen und Termine zu weiteren Wahlmodulen finden sie unter www.dtb-akademie.de oder im DTB-Akademieprogramm 2025.

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Gesundheitssport

Bauch, Beine, Po und Co 2.0 – der Klassiker neu interpretiert

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

►LG 25931010

8 LE

Kirsten Prinz

1.3.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Bochum

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

ohne Ü/V Gymcard 55,- / regulär 90,-

Auswirkung auf Körper und Seele, ein Wohlgefühl und Achtsamkeit geschult werden.

►LG 25922010

8 LE

Edda Baucke

7.3.2025 | Fr 11 – 18 Uhr | online

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

ohne Ü/V Gymcard 55,- / regulär 90,-

Wirbelsäulengymnastik – Strecker-Ketten

Haltung ist Gegenkraft zur Schwerkraft! Ein Rückenkurs muss neben funktionsgymnastischen und mobilisierenden Übungen vor allem aufrichtende Bewegungsangebote machen. Erleben Sie in Theorie und Praxis, wie man mit sinnvollen Übungen die Aufrechte Haltung sinnvoll und nachhaltig unterstützen kann.

Ein umfangreiches Manual begleitet durch den Tag! Equipment ist nicht erforderlich.

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

DTB-Akademie ►LG 25912010

8 LE

Andreas Goller

14.3.2025 | Fr 13 – 20.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

FB 5,-

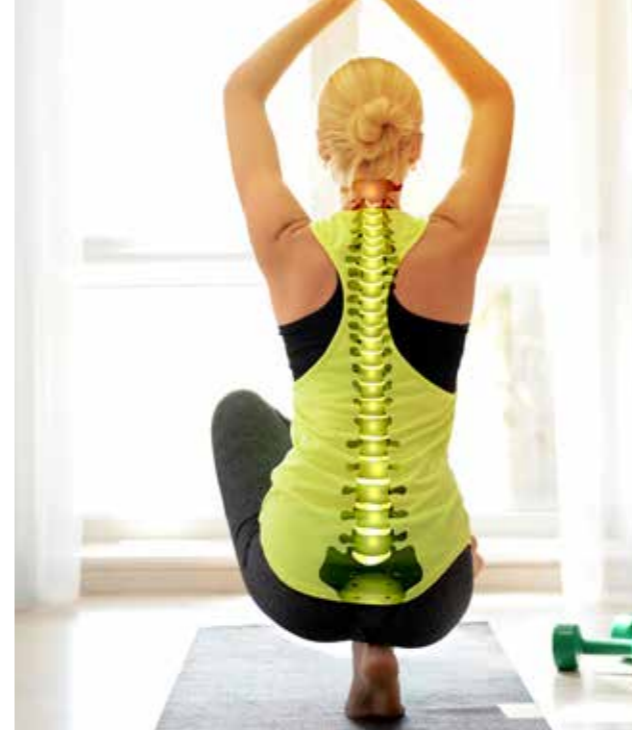
Wirbelsäule im Fokus – Fuß – Knie – Hüfte

Die Wirbelsäule ist über das Becken mit den Beinen verankert. Fußfehlstatiken, falsche Fuß-Knie-Hüft-Achsen aber auch Beschwerden der unteren Extremität haben Einfluss auf die Funktion und Stabilität der Wirbelsäule. Die Teilnehmer erleben in spannenden und kurzweiligen Theorie-Einheiten sowie in drei Praxis-Lektionen, wie sie sinnvolle und abwechslungsreiche Übungen für den ganzen Rücken mit Schwerpunkt Hüft- und Kniegelenk sowie die Füße kreieren können. Ein umfangreiches Handout begleitet durch den Tag.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung/Studium; möglichst Erfahrung im Unterrichten von Wirbelsäule, BBP, Pilates, Barfußtraining.

Der Atem – Faszinierendes aus der Welt des Atmens (online)

Erlebe Faszinierendes aus der Welt des Atmens! Bei sportlicher Betätigung spielt die richtige Atemtechnik eine wichtige Rolle, da der Körper dann optimal für die Belastung versorgt werden kann. Der Atem hat aber weit mehr Funktionen außer der Sauerstoffversorgung der Muskulatur. Im Vordergrund steht die Physiologie der Atmung und die Vorstellung verschiedener Atemtechniken, die bei Bewegung, Entspannungsmethoden und Meditation Anwendung finden. So können eine fließende Atmung und deren positive



DTB-Akademie ►LG 25912020

8 LE

Andreas Goller

15.3.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

FB 5,-

Modernes Wirbelsäulentraining

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

►LG 25933010

8 LE

Merisa Rohoff

15.3.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Lüdenscheid

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

ohne Ü/V Gymcard 55,- / regulär 90,-

Zyklusorientiertes Training

Der weibliche Zyklus ist schon lange kein Tabuthema mehr!

Im Sport und der in der Frauengesundheit gewinnt der weibliche Menstruationszyklus immer mehr an Bedeutung und erhält eine größere Aufmerksamkeit. Nach aktueller Forschung, lässt sich der weibliche Zyklus sinnvoll in die Trainingssteuerung integrieren und somit die Leistungsfähigkeit steigern. Hierfür ist es essentiell, dass Frauen und auch Trainer die wöchentlichen Phasen kennen und die Inhalte des Trainings danach entsprechend richten können.

In diesem Workshop werden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse vorgestellt und wertvolle Tipps für ein erfolgreiches und gesundes Training übermittelt. Interessant für alle Sportlerinnen und als wichtiges Know how für Trainer.

Inhalte:

- Was beinhaltet zyklusbasiertes Training?
- genderspezifische Physiologie (Geschlechterdifferenzierte Sportphysiologie)
- physiologische Grundlage des Menstruationszyklus
- möglicher Aufbau eines zyklusorientierten Trainings

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

DTB-Akademie ►LG 25912030

8 LE

Katja Möller

21.3.2025 | Fr 13 – 20.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

FB 5,-

► 22. – 23.3.2025 *Sportlich und fit durch die Wechseljahre mit Katja Möller*
Ü/F vom 22. – 23.3.2025 für 35,- buchbar bei Jaana Prentice, Tel. 02388 3000026

Sportlich und fit durch die Wechseljahre – mit dem richtigen Training zu langer Fitness

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Übungsleiterinnen und interessierte Frauen, die ihr Wissen über Sport, Bewegung und Wohlbefinden im Zusammenhang mit den Wechseljahren optimieren wollen. Mit den ersten hormonellen Veränderungen beginnen bei Frauen die Wechseljahre, die sich auf deren körperliche Leistungsfähigkeit und deren Wohlbefinden auswirken können. In diesem Lehrgang gehen wir auf die physischen und psychischen Veränderungen im Rahmen der Wechseljahre ein. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Rolle von Sport und Bewegung in dieser Lebensphase werden sowohl theoretisch als auch praktisch vorgestellt und erprobt. Eine ausgewogene Kombination aus informativer Wissensvermittlung mit direktem Praxisbezug macht diese Fortbildung nicht nur gewinnbringend für alle Übungsleiterinnen im Sport, sondern auch für alle Interessierten.

Inhalte:

- theoretisches Wissen zu den Wechseljahren
- theoretische Grundlagen zum Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining im Rahmen der Thematik
- praktische Trainingsansätze
- Regenerationsmaßnahmen und deren Bedeutung
- Sport und Ernährung in den Wechseljahren

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





►LG 25912040 15 LE
Katja Möller
 22. – 23.3.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B,
 ÜL-B Reha
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

Rücken-Fit im Turnverein

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

►LG 25935010 8 LE
Silke Lenberg
 22.3.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
 Iserlohn
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-

Einweisungsveranstaltung in das standardisierte Kurskonzept Ausgezeichnete Fitness (Online)

In der Online-Schulung werden neben einigen Praxisbeispielen vor allem der Aufbau und die Struktur des Kurs-Konzepts Ausgezeichnete Fitness vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches

Kursleiter-Manual, welches neben den grundsätzlichen Ablauf des Kurses auch Stundenbilder für die Kursleitung, Informationsmaterial sowie Formularvordrucke zur Organisation des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Das Programm wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention ausgezeichnet und eine Kooperation mit Krankenkassen ist möglich.

Das zehn Einheiten dauernde Kursangebot kann in 60 oder 90 Minuten durchgeführt werden. Es ist als ganzheitliches Programm vorgesehen und kraft- und ausdauerorientiert. Im Rahmen des Kurses kann das Europäische Fitness Abzeichen (European Fitness Badge, EFB) als standardisiertes Testverfahren zur Erfassung der gesundheitsorientierten Fitness, genutzt werden.

Voraussetzung: Nachweis über eine gültige 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention oder professionelle Ausbildung mit gesundheitssportlicher Ausrichtung (Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaft, Physiotherapie).

►LG 25922080 4 LE
Daniela Ludwig
 26.3.2025 | Mi 18 – 21 Uhr | online
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
 ohne Ü/V Gymcard 70,- / regulär 100,- FB 5,-

Ein Wohlfühlprogramm für Rücken und Hüfte

Fast jeder Mensch plagt sich in seinem Leben immer mal wieder mit Rückenproblemen herum. Die Ursachen können so vielfältig sein und manchmal sind

es nur kleine Veränderungen in unseren Bewegungsmustern, die uns wieder geschmeidige Bewegungsabläufe und Freude an der Bewegung schenken. Wir setzen uns mit den anatomischen Strukturen von Hüfte und Rücken auseinander und erfahren, wie das Zusammenspiel von Hüfte und Rücken im Sport und im Alltag funktioniert.

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

►LG 25939010 8 LE
Bettina Blomenkamp
 29.3.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
 Warstein-Belecke
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-

Rückengesundheit – Muskeln und Faszien im Einklang

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

►LG 25930010 8 LE
Julia Holzrichter
 30.3.2025 | So 10 – 17 Uhr
 Siegen
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-

DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking

Ganzheitliches Fitnessstraining für Herz-Kreislauf und Muskulatur

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

Inhalte:

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

- Walkingtest
 - Mobilisation und Aufwärmen
 - trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsbewegungen
 - Bewegungskorrektur
 - Planung und Durchführung eines Walking-/Nordic-Walking-Kurses
 - Einführung in die standardisierten Kursprogramme Walking und mehr sowie Nordic-Walking
- Inkl. Kursmanual und Lehrmaterialien. Wenn vorhanden, eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.
- Abschluss: Zertifikat DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

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

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

DTB-Akademie ►LG 25912070 25 LE
Jens Nußbaum
 4. – 6.4.2025 | Fr 18 – So 16 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-



Abwechslung garantiert: Faszie 7-fach trainiert

Es erwartet die Teilnehmer eine Wundertüte voller Bewegungsüberraschungen! Mit dem Wissen um die 7 Strategien nach FASZIO können Kursstunden spannender und überraschender gestaltet werden, während die Funktionen der Faszie ganz nebenbei optimal unterstützt und gefördert werden. Diese abwechslungsreiche Kombination berücksichtigt alle Aspekte einer ganzheitlichen Fitness, unterstützt individualisierte Gesunderhaltung, steigert die Belastungsfähigkeit und weckt das Leistungspotenzial. Jede Menge neue Praxisideen, die sich den einzelnen Bewegungskompetenzen widmen und diese gekonnt ins Training einbauen, bereichern clever das Übungsrepertoire. Eine flexible Ausgestaltung bezieht unterschiedlichste Umgebungen, Konstitutionen und Altersgruppen ein.

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

DTB-Akademie ▶LG 25912080 8 LE
Diana Clar
 11.4.2025 | Fr 13 – 20.30 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

! ▶ 12. – 13.4.2025 *Neurofasziales Training – vom Gehirn zum Gewebe mit Diana Clar*
 Ü/F vom 12. – 13.4.2025 für 35,- buchbar bei Jaana Prentice, Tel. 02388 3000026



Neurofasziales Training – vom Gehirn zum Gewebe

Das Gehirn empfängt, bewertet und verarbeitet laufend Reize. Wenn in diesem komplexen Netzwerk jedoch eine Störung oder ein Programmierfehler vorliegt, antwortet der Körper in Form von unpräziser, eingeschränkter oder schmerzhafter Bewegungsausführungen. Durch fasziales Training werden optimale Gewebevoraussetzungen geschaffen, in welchen neuronale Hacks die Synapsen langfristig neu verknüpfen können. Mit dieser smarten Fusion von Neuroathletik und faszialer Trainingskompetenz bringen wir zwei kongeniale Sparringspartner zu einer Einheit zusammen, bei der Blockaden keinen Platz haben und motorische sowie kognitive Fähigkeiten ein Upgrade erhalten.

Die Teilnehmer erleben, wie sich ihre Grenzen auflösen und sie in kürzester Zeit zu mehr Bewegungskompetenz gelangen.

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

DTB-Akademie ▶LG 25912090 15 LE
Diana Clar
 12. – 13.4.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age Grundlagen Antara® Basic

▶LG 34113-01 (RTB)
 17. – 18.5.2025 siehe Seite 66

DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation

Die Weiterbildung richtet sich an Trainer, die das bedeutsame Themenfeld Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen eines gesundheitlich orientierten Trainings integrieren bzw. vertiefen wollen. Die beiden Begriffe aus der Bewegungs- und Trainingslehre werden in Theorie und Praxis genau betrachtet: Das Gleichgewichtstraining, speziell als ein Bereich der Koordinationsfähigkeit, und das Stabilisationstraining im Rahmen des Aufbaus der Kraftfähigkeiten. Um das Thema ganzheitlich zu begreifen – im Gleichgewicht sein – wird die Bedeutsamkeit der Füße im System des Haltungs- und Bewegungsapparates betrachtet.



- Inhalte:
- Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandtnis von Gleichgewicht und Stabilisation
 - Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
 - Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation
 - Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings
 - Praxisanregungen mit und ohne Geräte, Kennenlernen und Wirkungen unterschiedlicher Trainingsgeräte, Herausforderungen
 - kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen
 - Vermittlung der Zusammenhänge des Fußes als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht.
 - Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung
 - Modellstunden
 - Abschluss Zertifikat DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation
 - Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm Gesundheitstraining mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit (nur für 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie sportfachliche Ausbildung/Studium) das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

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

DTB-Akademie ▶LG 25912100 15 LE
Corinna Michels
 3. – 4.5.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

Body in Balance – Stabilität und Gleichgewicht

Stabilität und Gleichgewicht sind im gesundheitlich orientierten Training eine wichtige Komponente. In diesem Lehrgang wird von leicht instabilen Übungen bis zu herausfordernd instabilen Übungen alles dabei sein. Es werden Praxiselemente mit und ohne Kleingeräte vermittelt und ebenso theoretische Grundlagen zum Gleichgewichtssinn thematisiert

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

▶LG 25922070 8 LE
Anna Julia Greiling
 3.5.2025 | Sa 9 – 16 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
 mit V Gymcard 65,- / regulär 100,- FB 5,-

Fuß Fitness

Die Füße sind die Basis unserer Aufrichtung. Ihre Konstruktion ist ein Meisterwerk und verlangt mehr Aufmerksamkeit im Alltag, als wir ihnen normalerweise gönnen. Auch in den Sportstunden kommt dieses Thema oft zu kurz. In dieser Tagesfortbildung stehen sie darum im Mittelpunkt. Mobilisieren und massieren, spüren und stabilisieren. Das alles hilft dabei, die Füße zu verwöhnen und gleichzeitig alltagsicherer zu werden.

▶LG 25930020 8 LE
Silke Lenberg
 10.5.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
 Siegen
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-

Bewegungsharmonie für den Rücken – aktivierend und entspannend

Inkl. Einweisung in das standardisierte Kurskonzept Gesundheitstraining
 Leichtigkeit bei alltäglichen Bewegungsabläufen durch eine Verbesserung der Bewegungsharmonie:

wir drehen gemeinsam an vielen kleinen Stellschrauben, deren Ergebnis eine stärkere Haltung und positive Ausstrahlung sein wird. In der Gruppe werden sanfte, vielfältige und manchmal auch ungewohnte Bewegungsabläufe erlebt und die eigene Wahrnehmung verbessert. Inhalte aus dem Pilates und Yoga führen zu einer körperlichen und geistigen Entspannung. Die Einblicke in das standardisierte Kurskonzept Gesundheitstraining - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit sind die Basis für die Durchführung des zertifizierten Präventionsprogramms des DTB. Dieses Programm zielt darauf ab, relevante physische Faktoren zu stärken sowie einen gesunden Lebensstil zu vermitteln.

Das Kursmanual können alle Teilnehmenden im Online-Shop bei der Online-Anmeldung für 18,- vorbestellen. Übungsleiter mit der Qualifikation ÜL-B Sport in der Prävention oder mit entsprechender beruflicher Qualifikation erhalten zudem das Einweisungszertifikat und können damit das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit beantragen, welches eine Bezuschussung durch die Krankenkassen garantiert.

►LG 25933030 **8 LE**
Katrin Gleitze
 10.5.2025 | Sa 11 – 18 Uhr
Plettenberg
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- **FB 5,-**

DTB-Kursleiter Entspannungstechniken

Die Vielfalt der Entspannung erleben

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

Inhalte:

- Was ist Entspannung?
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- die Kraft des Atmens
- achtsames Bewegen
- Bildmeditation / Fantasiereisen
- Anleiten von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses

Die Inhalte stellen eine Auswahl an Themen dar, die in unterschiedlicher Gewichtung durch den Referenten aufgegriffen und an die Lehrgangsguppe

individuell angepasst werden. Anerkennung: Zertifikat DTB-Kursleiter Entspannungstechniken. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

Um die Inhalte dieser Weiterbildung – über die Entspannungstechniken hinaus – auch als Kurs zur Stressbewältigung anbieten zu können, empfehlen wir die Weiterbildung DTB-Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit zu besuchen. Beide Weiterbildungen ergänzen sich und inhaltliche Überschneidungen geben die Möglichkeit einer thematischen Vertiefung.

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

DTB-Akademie ►LG 25912110 **25 LE**
Edda Baucke
 16. – 18.5.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- **FB 15,-**

►19.5.2025 *Der entzündete Mensch – iss Dich fit!* mit Edda Baucke
 Ü/F vom 18. – 19.5.2025 für 35,- buchbar bei
 Jaana Prentice, Tel. 02388 3000026



Der entzündete Mensch – iss Dich fit!

Entzündungen, Kopfschmerz, Verdauungsstörungen, Übergewicht, Müdigkeit, Energiemangel – der Mensch des 21. Jahrhunderts zeigt immer mehr Überlastungssymptome gleichzeitig. Die moderne Ernährung des Menschen (Fast Food/industriell gefertigte Nahrungsmittel) hat nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen einen unmittelbaren Einfluss auf unsere Gesundheit.

Der Lehrgang erläutert und zeigt auf, wie wir uns mit einer gesunden ausgewogenen Ernährung in Verbindung mit ausreichend Bewegung fit essen können.

Voraussetzung: ÜL-C-/ Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ►LG 25912120 **8 LE**
Edda Baucke
 19.5.2025 | Mo 9 – 16 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- **FB 5,-**

Intervall-Ernährung & Bewegung

Intervallfasten und Intervalltraining gelten als Geheimwaffe, wenn es um die Optimierung des Fettstoffwechsels geht. Aus diesem Grund erfreuen sie sich schon seit einiger Zeit großer Beliebtheit. Die Organisationsform Intervall beruht auf Belastungs- und Entlastungsphasen und unser Körper erhält starke Impulse. Aber welche Vorteile haben Intervalle in der Ernährung und beim Sport auf unseren Organismus und

den Stoffwechsel? Erfahre alles Wissenswerte zu diesem spannenden Thema in Theorie und Praxis und lerne neue, innovative Variationen kennen.

►LG 25922030 **15 LE**
Adriano Valentini
 17. – 18.5.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- **FB 10,-**

DTB-Kursleiter Beckenboden

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weit verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema Beckenboden ist jedoch häufig ein Tabu und wird oft nur mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Tatsache aber ist, dass auch jüngere Frauen, besonders nach der Geburt, mit diesem Problem konfrontiert sind. Ein gezieltes Bewegungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung. Im Verein kann Beckenbodentraining in allgemeine Fitness- und Gesundheitsangebote integriert werden. Bedarf besteht auch nach speziellen Beckenbodenkursen.

Inhalte:

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

- Training aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- Entspannungsformen

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

Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Beckenboden.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912130 25 LE

Ulla Häfelinger

23. – 25.5.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

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

! ▶ 26.5.2025 Ganzheitliches Rückentraining

mit Ulla Häfelinger

Ü/F vom 25. – 26.5.2025 für 35,- buchbar bei

Jaana Prentice, Tel. 02388 3000026

Ganzheitliches wirkungsvolles Rückentraining

Wie trainiere ich den Rücken wirkungsvoll, sodass ein heterogener Teilnehmerkreis angesprochen werden kann? Welche Übungen eignen sich, um aneinandergerichtet zu werden? Welche sprachlichen Feinheiten und Bilder gibt es, um eine Übung verständlich und spürbar werden zu lassen? Welche Kleingeräte lassen sich einsetzen, um eine Übung zu erleichtern oder zu erschweren?

Diese Tagesfortbildung gibt Antworten auf diese Fragen. Dabei findet unter anderem die Franklin Methode Anwendung. Die Fortbildung eignet sich auch für Pilates-Trainer zur Erweiterung ihres Übungsrepertoires.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912140 8 LE

Ulla Häfelinger

26.5.2025 | Mo 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

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

Rund um den Rücken

Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung als Säulen eines ganzheitlichen Rückentrainings! An diesem Wochenende komplettiert Ihr Euer Wissen und die Praxis dazu.

▶ LG 25922040 15 LE

Merisa Rohoff

14. – 15.6.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rektusdiastase

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

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

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

Anerkennung: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912150 16 LE

Karin Albrecht

19. – 20.6.2025 | Do 10 – Fr 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 237,- / regulär 272,-

Ü/V Gymcard 262,- / regulär 297,- FB 10,-

DTB-Kursleiter Fit in der Schwangerschaft

Bewegung tut gut – auch in einer besonderen Zeit wie der Schwangerschaft. Damit Schwangere diese Zeit genießen können, sich rundum kugelwohl fühlen und die Geburt gut vorbereitet ist, ist dieses Programm entstanden. Oftmals sind die Frauen verunsichert, wissen nicht welche Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie sie betreiben dürfen. Gerade deshalb ist es hilfreich, sich einer Gruppe anzuschließen, die einen qualifizierten und vertrauenswürdigen Kursleiter hat und einige andere Frauen, die diese Zeit ebenfalls sehr sensibel und wachsam durchlaufen. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können. Die Übungen sind speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt.

Innerhalb dieser Weiterbildung wird ein Gesundheitssportprogramm vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist. Das Konzept Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft besteht aus 10 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Inhalte:

- der schwangere Körper, Anatomische Grundlagen zum weiblichen Becken, die Haltung
- Bewegung und Sport in der Schwangerschaft, geeignete Sport- und Bewegungsarten, Prinzipien, Kontraindikationen
- Inhalte und Aufbau einer Übungsstunde

- Umsetzung im Verein, Unterschiedlicher Vereiskonzepte, Marketing, Netzwerkbildung
- Einweisung in das standardisierte Programm Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft

Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Fit in der Schwangerschaft. Zertifikat über die Einweisung in das standardisierte Programm Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft, das von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung bei kommerziellen Anbietern anerkannt ist bzw. Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft (nur für 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912180 15 LE

Claudia Fiedler

5. – 6.7.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 204,- / regulär 239,-

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



DTB-Rückentrainer

Rückentraining kompetent planen und durchführen

DTB-Akademie ▶ LG 25912190

29. – 31.8.2025 siehe Seite 46

Dynamic Stretch

Stretching hat sehr viele Gesichter. Mal ist es herausfordernd, mal energetisierend mal entspannend. Stretching in der Groupfitness ist musikgeführt, dynamisch und führt nahezu immer zu einem besonderes Körpererlebnis. Dynamic Stretch lehrt uns sehr unterschiedliche Stretching Stundenbilder / Stretching Flows, die das spezifische Ziel nicht aus den Augen verlieren. Ein kurzer theoretischer Einstieg erläutert die aktuelle Studienlage zum Stretching, zeigt die verschiedenen Wirkungsfelder auf und dann geht es auch schon ins Training.

Ein sehr praxisorientierter Tag, geeignet für das eigene Training und gespickt mit vielen neuen Übungen und Übungsverbindungen für variantenreiche Stretching-Classes.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912200 8 LE

Gunda Slomka

1.9.2025 | Mo 10 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

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

Rückengymnastik

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

Inhalte:

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

Anerkennung: Zertifikat Rückengymnastik. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.



Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ▶ LG 25912210 25 LE

Anne-Mireille Giermann

5. – 7.9.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

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

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



DTB-Akademie

Ausbildungsweg DTB-Trainer Gesundheitssport

wahlweise 4 Module, mindestens 90 LE

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

25 LE Rückengymnastik (Pflichtmodul) o. DTB-Rückentrainer

Voraussetzungen

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

DTB-Trainer Gesundheitssport

Weitere Infos zum DTB-Trainer Gesundheitssport siehe DTB-Akademieprogramm 2025 oder www.dtb-akademie.de -> Gesundheitssport.

10 x 10 = 100 Minuten für ein gesundes Fitnesstraining

Der Baukasten für deine Trainingsstunde! In dieser Fortbildung werden für 10 Bereiche (Koordination, Herz-Kreislauf/warm up, Dehnung, Entspannung sowie funktionelle Übungen für Arme/Schulter, Bauch, Rücken, Hüfte, Po, Beckenboden) je 10 Übungen vorgestellt und gemeinsam geübt, die später für die eigene Übungsstunde nach Belieben zusammengestellt werden können. Stell das Training nach den Bedürfnissen deiner Gruppe individuell zusammen!

DTB-Akademie ▶ LG 25933020 8 LE

Michaela Reimann

6.9.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Lüdenscheid

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-

Stretch & Mobility – alles rund um's Dehnen

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

DTB-Akademie ▶ LG 25935020 8 LE

Kirsten Prinz

7.9.2025 | So 10 – 17 Uhr

Iserlohn

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,-

FB 5,-

Update – DTB-Kursleiter Entspannungstechniken – Autogenes Training

In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer Autogenes Training tiefer kennen, anzuwenden und zu vermitteln. Ziel ist es, die Teilnehmer intensiv mit dem Autogenen Training vertraut zu machen und das notwendige praktische und theoretische Wissen

für die erfolgreiche Durchführung von eigenen Kursen im Bereich der Stress-Prophylaxe im Verein zu vermitteln.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Entspannungstechniken, Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ▶ LG 25912220 8 LE

Anne-Mireille Giermann

8.9.2025 | Mo 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

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

Strong Back – starker und gesunder Rücken

Um Menschen dabei zu unterstützen, einen starken und belastbaren Rücken zu entwickeln, werden in diesem Tageslehrgang praktische Anleitungen und Fachwissen hierfür vermittelt. Die neuesten Erkenntnisse aus der Anatomie, Biomechanik und Prävention von Rückenproblemen bilden hierbei die Grundlage.

Wirksame Übungen und Techniken, um Rückenschmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern, werden erlernt.

► **LG 25931020** **8 LE**
Anna-Julia Greiling
 13.9.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
 Bochum
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- **FB 5,-**

Rückenfitness: Wir schonen nicht – wir integrieren!

Rückenschmerzen ade! Unter Einbeziehung der faszialen Leitbahnen trainieren wir die volle Leistungsbreite der Rumpfstrukturen für natürliche Motorikkompetenz und Schmerzfreiheit. Mit variantenreichen Übungssequenzen zu motivierender Musik werden Kraft, Elastizität und Geschmeidigkeit gleichermaßen gefordert, sodass eine dreidimensionale Dynamik entsteht und der Rücken belastungsfähig in naturgemäße Bewegungsmuster integriert wird. Nutzen wir den faszialen Blick für Allround-Fitness und langfristige Rückengesundheit.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ► **LG 25912230** **8 LE**
Heike Oellerich
 26.9.2025 | Fr 13 – 20.30 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- **FB 5,-**



DTB-Kursleiter FASZIO® Training

Teil I Basis, Teil II Aufbau

Seht den Körper aus der FASZIO Perspektive: 7 + 5 = 1. Das bedeutet, wir nutzen 7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer 1 Faszie. Das fasziale Netz wird in den Vordergrund gestellt, da seine freie Funktionsfähigkeit Voraussetzung für einen uneingeschränkten Bewegungsapparat und gesunden Organismus ist. Mit Hilfe der 7 Strategien wird auf die anatomisch-funktionellen Ausrichtungen des Körpers und dessen individuelle Konstitution eingegangen. Ein besonderer Aspekt bei der ganzheitlichen Betrachtung spielen die 5 Leitbahnen nach FASZIO, welche eine tragende Rolle bei der Entwicklung von faszialen Workouts einnehmen.

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

Inhalte:

Teil 1

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

Teil 2

- Vertiefung der faszialen Zusammenhänge
- Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Sport und Alltag
- Outdoor-Einheit zur kreativen Umsetzung in natürlicher Umgebung
- Action und Release mit den FASZIO Bällen
- Praxisbeispiele und Musterstunden
- Supervision zur professionellen und selbständigen Umsetzung

In der Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Teil 2 ist nur nach Absolvierung von Teil 1 buchbar! Abschluss: nach Absolvierung beider Module erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB-Kursleiter FASZIO Training. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Fitnesskurse unter dem Namen FASZIO anzubieten.

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



DTB-Kursleiter FASZIO® Training

Teil 1

DTB-Akademie ► **LG 34112-19 (RTB)** **20 LE**
Heike Oellerich
 6. – 7.9.2025
 Bergisch Gladbach
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
 V Gymcard 215,- / regulär 255,-
 Ü/V Gymcard 240,- / regulär 280,- **FB 10,-**
 Die Anmeldung zu Teil 1 erfolgt direkt beim Rheinischen Turnerbund (Veranstalter). Kontakt: Polyxeni Dimou, Tel. 02202 2003-24; dimou@rtb.de

! ► 27. – 28.9.2025 2. Teil
 zur DTB-Kursleiterausbildung Faszio
 Ü/F vom 26. – 27.9.2025 für 35,-
 buchbar bei Jaana Prentice, Tel. 02388 3000026

DTB-Kursleiter FASZIO®

Training Teil 2

DTB-Akademie ► **LG 25912240** **20 LE**
Heike Oellerich
 27. – 28.9.2025 | Sa 9 – So 16 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
 V Gymcard 215,- / regulär 255,-
 Ü/V Gymcard 240,- / regulär 280,- **FB 10,-**

Outdoortraining – ein gesunder Körper an der frischen Luft

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

► **LG 25934020** **8 LE**
Martina Ecker
 27.9.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
 Detmold
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- **FB 5,-**

Stressmanagement durch Resilienztraining im Sport

Jeder Mensch ist resilient – Sie sind es schon! Sie vergessen es nur häufig.

Grundlage dieser Fortbildung bildet der wissenschaftliche Ansatz der Resilienzforschung, des Entstehens von Stress und Risikofaktoren. In der Weiterbildung wird in Theorie und Praxis vorgestellt, wie wir unsere individuellen Gesundheitsressourcen durch sportliche Bewegung und achtsame Entspannung fördern können und damit Schutzfaktoren entwickeln, die uns für den Alltag resilienter machen. Sie können Ihr individuelles Gleichgewicht und das ihrer Teilnehmenden in den Gruppen wieder ins Lot bringen – Sie müssen es nur tun!

Die Maßnahme (gesamt 15 LE) besteht aus zwei Teilen.

Teilnahmevoraussetzung für den Online-Teil: funktionsfähiges Tablet, Laptop oder PC mit Mikrofon und Kamera (eine Teilnahme nur mit Handy reicht nicht aus!)

Der Zoom-Link zur Onlineteilnahme wird einige Tage vor Maßnahmenbeginn den Teilnehmern zugemailt.

Voraussetzung: ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ► **LG 25912260**
Edda Baucke
 1. Online-Termin Fr 26.9.2025 von 16 – 20 Uhr **5 LE**
 2. Präsenz-Termin Mo 6.10.2025 von 9 – 18 Uhr **10 LE**
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 mit V (am Präsenztag 6.10.2025)
 Gymcard 204,- / regulär 239,- **FB 10,-**



DTB-Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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

In dieser Weiterbildung wird vermittelt, was Achtsamkeit bedeutet. Wichtige Informationen über die Technik und Wirkweise, über alte Traditionen und neue Erkenntnisse, sowie die Grundlagen des Übens mitten im geschäftigen Alltag und in der Stille werden vermittelt.

Inhalte:

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

Das Lehrmaterial wird als Download zur Verfügung gestellt.

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

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912250 25 LE

Edda Baucke

3. – 5.10.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

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

Der bewegte Weg zur Achtsamkeit

Das ganzheitliche Bewegungskonzept setzt sich aus vielen Einflüssen der Bewegungspädagogik, bewegter Anatomie, der Psychologie, der Schmerztherapie und Sportwissenschaft zusammen. Es wird mit neuesten Erkenntnissen aus der Faszien-Forschung und vielen anderen Einflüssen gearbeitet. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen, die die Neuroplastizität des Gehirnes nachhaltig schult.

Das umfassende Konzept wird so klar und einfach wie möglich gestaltet und unterrichtet. Die Teilnehmer können unter dieser Anleitung Unterrichtsinhalte schnell und nachhaltig in ihren eigenen Unterricht jeglicher Art integrieren.

Das Konzept *Der bewegte Weg zur Achtsamkeit* ist eine modulare Weiterbildung und startet mit dem Basis- und Einführungsmodul.

Die restlichen sechs Module (jeweils 8 LE) können auch als eigenständige Fortbildungen besucht werden.

Module:

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

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

Basis- und Einführungsmodul

▶ LG 34112-13 (RTB)

Das Basis- und Einführungsmodul wird am 27.9.2025 online über Zoom-Plattform (Teil I) und am 11.10.2025 in Präsenz (Teil II) in Bergisch Gladbach angeboten.

Die Anmeldung erfolgt direkt beim Rheinischen Turnerbund (Veranstalter). Kontakt: Polyxeni Dimou, Tel. 02202 2003-24; dimou@rtb.de.

Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung nach *Der bewegte Weg zur Achtsamkeit*

In diesem Kurs wird durch bewegte Achtsamkeit und erlebter Anatomie verdeutlicht wie wichtig eine gute Atmung ist. Gerade im Bewegungsbereich wird nicht häufig auf die Atmung geachtet. Dieses ist besonders wichtig für Menschen mit Atemproblematiken, COPD, asthmatische Erkrankungen und im Moment aktuell die Menschen, die mit Long Covid beeinträchtigt sind. Die einfachen Aktivierungssequenzen und unterschiedlichen Atemtechniken können schnell in Bewegungstunden jeder Art (vom Kindersport über die Seniorengymnastik bis zum Spitzensport) und Alltag integriert werden. Jeder Mensch kann durch die Verbesserung seiner Atmung seine Lebensqualität verbessern, aber umgekehrt, kann ein ganzheitliches Beweglichkeitstraining auch die Atemqualität erhöhen.

Zudem erfolgt eine kurze Einführung in die Achtsamkeitspraxis, die neue Impulse in das Bewegungstraining bringt.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912270 8 LE

Christiane Greiner-Maneke

15.11.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

▶ 16.11.2025 *Bewegliches Becken und elastischer Beckenboden mit Christiane Greiner-Manecke*
 Ü/F vom 15. – 16.11.2025 für 35,- buchbar bei Jaana Prentice, Tel. 02388 3000026

Bewegliches Becken und elastischer Beckenboden

In diesem Kurs wird ein neues Verständnis für die Beckenbodenmuskeln und den Zusammenhang für einen entspannten Rücken nach dem ganzheitlichen Bewegungskonzept *Der bewegte Weg zur Achtsamkeit* vermittelt. Die Anatomie des Beckens mit den Bewegungsmöglichkeiten, der Beckenbodenmuskeln und den Faszien werden mit bewegter Anatomie in Theorie und Praxis unterrichtet. Mentale Vorstellung der Beckenbodenschichten und des Beckens, unterstützt durch exzentrisches und konzentrisches Muskeltraining, bringen eine flexible Kraft in den Beckenboden. Durch Hinzunahme weiterer Resonanzböden und den Bauchmuskeln wird ein ganzheitliches Wohlbefinden erreicht.

Die Bewegungssequenzen sind so einfach, dass diese in den Alltag, den Beruf von jedermann integriert und in alle Bewegungstrainings integriert werden können.

Zudem erfolgt eine kurze Einführung in die Achtsamkeitspraxis, die neue Impulse in das Bewegungstraining bringt.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912280 8 LE

Christiane Greiner-Maneke

16.11.2025 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 104,- / regulär 134,-



Moderne IT-Lösungen für den Mittelstand

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

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



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

blue IT Systemhaus GmbH - ein verlässlicher Partner

Wir bieten Ihnen:

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

Gesunde Mitte - fit für den Alltag!

Stabilität und Beweglichkeit in der Körpermitte sind wichtige Grundlagen für unsere physische Belastbarkeit in Hobby und Beruf.

In diesem Lehrgang wenden wir praktisch die Prinzipien eines ganzheitlichen Trainings für Rücken, Rumpf und Bauch an.

►LG 25939020 **8 LE**
Merisa Rohoff
 8.11.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
Fröndenberg
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- **FB 5,-**

Rücken und Bauch – intensiv für ein starkes Team

Wenn es um eine aufrechte Haltung geht, arbeiten die Bauchmuskeln eng mit der Rückenmuskulatur zusammen. Dieser Tageslehrgang zeigt effektive Übungen für die verschiedenen Bauch- und Rückenmuskeln. Einfache Hilfsmittel, mal erschwerend, mal unterstützend, werden eingesetzt. Eine präzise Ausführung der Übungen hat oberste Priorität. Dabei darf es aber auch schon mal intensiv werden!

►LG 25938020 **8 LE**
Kirsten Prinz
 9.11.2025 | So 10 – 17 Uhr
Geseke
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- **FB 5,-**



Core & Atmung in Verbindung

In dieser Tagesfortbildung wird die Körpermitte in den Blickpunkt genommen und in Modelleinheiten mit unterschiedlichsten Übungen für die TN erfahrbar gemacht.

Dabei wird die enorme Bedeutung unserer Atmung in den Trainingseinheiten erläutert und auch ein möglicher Geräteinsatz besprochen. So entsteht insgesamt ein innovativer Gleichklang von Anspannung und Entspannung.

►LG 25936020 **8 LE**
Leonie Brüggemann
 15.11.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
Bielefeld
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- **FB 5,-**

Stretching Instructor

In dieser Weiterbildung erarbeiten die Teilnehmer das Wissen über Beweglichkeit und Dehnen in Theorie und Praxis. Sie lernen, welche Muskeln Dehnung brauchen, die NoGo-Übungen und die Körperbereiche, die geschützt werden sollen, die heute empfohlenen Dehn-Techniken und viele sinnvolle Übungen. Nach dieser Schulung können die Teilnehmer ganze Stretching-Lektionen, Kombinations-Lektionen sowie sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbständig zusammenstellen. Die Inhalte beziehen sich auf den momentanen Stand der Sportwissenschaft und auf 25 Jahre praktischer Erfahrung.

Der Stretching-Instructor basiert auf dem etablierten Lehrbuch Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch von Karin Albrecht und Stefan Meyer, Thieme Verlag, Stuttgart.

Inhalte:

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- aktueller sportwissenschaftlicher Stand mit entsprechenden praktischen Konsequenzen
- Pflichtdehnbereiche und Ergänzungen
- Dehn-Techniken in der Praxis
- Vor- und Nachdehnen mit Ziel und Empfehlungen
- Beweglichkeitstraining mit Ziel und Empfehlungen
- Lernen und Üben der wichtigsten Dehnübungen
- Stretch-Training erleben

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

DTB-Akademie ►LG 25912290 **25 LE**
Karin Albrecht
 21. – 23.11.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- **FB 15,-**

Core and Stability

In diesem Kursformat steht eine starke Körpermitte im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Körpermitte durch vielfältige Übungen bewusst zu stärken. Dabei dienen eine gute Grundhaltung und Grundspannung als Fundament für das Training, welches barfuß durchgeführt wird. Durch fließende Übergänge entstehen verschiedene Bewegungsverbindungen, welche die funktionale Kraft und Sensomotorik verbessern.

►LG 25922050 **15 LE**
Katharina Brüggemann
 22. – 23.11.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- **FB 10,-**

Mit sich im Einklang sein – Gesundheit durch Fitness und Wellness

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

►LG 25922060 **15 LE**
Kirsten Prinz, Anna-Julia Greiling
 29. – 30.11.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- **FB 10,-**

Neurozentriertes Training – Basics

Neurozentriertes Training ist seit einigen Jahren ein wichtiges Thema, welches nicht nur die Fachwelt beschäftigt, sondern auch Einzug im Fitness- und Breitensport hält.

Neurozentriertes Training legt – im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden – den Fokus auf das Gehirn bzw. Nervensystem und die Vernetzung mit dem Bewegungssystem und nicht rein auf Muskeln, Faszien, Bänder und Knochen. Für jede Bewegung, die der Körper ausführt, benötigt das

Nervensystem verschiedene sensorische Informationen, die es auf unterschiedliche Weise aufnimmt. Je klarer diese Reize gesendet werden, umso besser können die Informationen anschließend verarbeitet werden und zu einem guten Ergebnis (Bewegung) führen. Durch das direkte Feedback über die Auswirkungen der gesendeten Reize kann ein optimiertes, individuelles Training geplant oder modifiziert werden.

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung. Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

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

DTB-Akademie ►LG 25912310 **15 LE**
Antje Hammes
 5. – 6.12.2025 | Sa 9 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- **FB 10,-**

DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

Ausbildung exklusiv für ausgebildete

DTB-Rückentrainer

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

Die Ausbildung besteht aus vier Ausbildungsmodulen: RückenPraxis Pur, dem Aufbaumodul 1 – Becken/Hüftgelenk und Aufbaumodul 2 – Schulter/Halswirbelsäule und dem Modul Coaching und Lernerfolgskontrolle. Das Ausbildungsmodul RückenPraxis Pur muss vor den beiden weiteren Modulen besucht werden. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einem Coaching und einer Lernerfolgskontrolle

(schriftliche und praktische Prüfung). Die Ausbildung muss nicht innerhalb eines Jahres absolviert werden, sie kann auch über einen längeren Zeitraum durchlaufen werden.

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

DTB-Akademie

Ausbildungsweg DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

16 LE DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer
Coaching und Lernerfolgskontrolle

25 LE Modul
Schultergürtel –
Halswirbelsäule

25 LE Modul
Hüftgelenk –
Becken – ISG

16 LE RückenPraxis Pur

Voraussetzungen

- ÜL-B Sport in der Prävention
- oder DTB-Rückentrainer
- oder DTB-Trainer Gesundheitssport
- oder DTB-Trainer Pilates
- oder DTB-Kursleiter Yoga bzw. DTB-Yogalehrer
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium

DTB-Rückentrainer

Rückentraining kompetent planen und durchführen

Diese Ausbildung ist speziell für die Zielgruppe ÜL bzw. Trainer konzipiert und baut auf der 2. Lizenzstufe ÜL-B Sport in der Prävention auf.

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung.

Zudem wird das standardisierte Kurskonzept Bewegen statt schonen vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Inhalte:

- Faszien im Rückentraining; Core & Stability; Muskuläre Dysbalancen
- Sensorik im Rückentraining – Segmentale Stabilisation, Stabilisatoren/Mobilisatoren, sensomotorisches und koordinatives Training

- Haltungsaufbau - physiologische Grundhaltung, Handlungsbeurteilung, Haltungskorrektur, Haltungstraining
- psychosoziale Ressourcen im Rückentraining: Umgang mit Schmerz, Mentales Rückentraining, Stress, Entspannung, Resilienz
- spielerisches Bewegungstraining, Alltagstraining, Mobilisation, Dehnung, Modellstunden
- Vermittlung des Kurskonzeptes Bewegen statt schonen, das die Kriterien zur Anerkennung als förderfähiges Programm durch die gesetzlichen Krankenkassen lt. Leitfadens Prävention erfüllt.

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

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912190 25 LE
Katrin Gleitze, Renate Kullmann-Bragulla
29. – 31.8.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
V Gymcard 270,- / regulär 315,-
Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

RückenPraxis Pur

Inhalte:

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

Dieser Lehrgang ist inhaltsgleich mit dem Einstiegsmodul Bewegungsexperte im Alterungsprozess Antara Age Grundlagen Antara Basic siehe Seite 66.

Voraussetzung: DTB-Rückentrainer, DTB-Kursleiter Yoga, DTB-Trainer Pilates, DTB-Trainer Gesundheitssport oder sportfachliche Ausbildung/Studium (Physiotherapeut, Sportwissenschaftler).

DTB-Akademie ▶ LG 34112-22 (RTB)

15. – 16.11.2025 | Sa 9 – So 13 Uhr

Bergisch Gladbach

Anmeldungen direkt beim RTB. Kontakt: Polyxeni Dimou, Tel. 02202 2003-24; dimou@rtb.de

DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

Aufbaumodul 1 Hüftgelenk / Becken / ISG

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

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

Voraussetzung: RückenPraxis Pur.

DTB-Akademie ▶ LG 26912011 25 LE
Karin Albrecht, Antara Team
30.1. – 1.2.2026 | Fr 16 – So 15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
V Gymcard 300,- / regulär 345,-
Ü/V Gymcard 350,- / regulär 395,- FB 15,-

DTB-Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

Aufbaumodul 2 Schultergürtel / Halswirbelsäule

DTB-Akademie ▶ LG 34112-01 (RTB)

Volker Kipp Antara Team

20. – 22.2.2026 | Fr 15 – So 13 Uhr

Bergisch Gladbach

Anmeldungen direkt beim RTB. Kontakt: Polyxeni Dimou, Tel. 02202 2003-24; dimou@rtb.de



Modul: Coaching und Lernerfolgskontrolle

Prüfung in Theorie und Praxis

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

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

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

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

DTB-Akademie ▶ LG 26912013 16 LE
Volker Kipp, Antara Team
28. – 29.3.2026 | Sa 10 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
V Gymcard 234,- / regulär 259,-
Ü/V Gymcard 269,- / regulär 294,-

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Pilates / Yoga / Body & Mind

DTB-Trainer Pilates

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

Die Stufen 3 bis 5 müssen bei demselben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden da hier bereits auf die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. Es wird empfohlen, die Ausbildung innerhalb von zwei Jahren zu durchlaufen.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung sowie die Berechtigung zur Teilnahme an der DTB-Trainer Pilates Stufe 2.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25914101 25 LE

Corinna Michels

5. – 7.9.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

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

DTB-Trainer Pilates Stufe 2

Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern

Inhalte:

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates Stufe 1.

DTB-Akademie ▶ LG 25914102 25 LE

Corinna Michels

3. – 5.10.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

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

DTB-Trainer Pilates Stufe 3

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment

Inhalte:

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates Übungen im mittleren und höheren Level
- Einführung von typischem Equipment wie Pilates-Rolle, Pilates-Circle, Sitzball. Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate



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

Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates Stufe 1 und 2.

DTB-Akademie ▶ LG 25914103 25 LE

Corinna Michels

7. – 9.11.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

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

DTB-Trainer Pilates Stufe 4

Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how

Inhalte:

- Wie gestalte ich eine harmonische Pilates-Stunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow

- Kontraindikationen und Risikogruppen für das Pilates-Training
- gesundheitsfördernde Aspekte des Pilates-Trainings
- Kraftaufbau und Stabilisation
- kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
- Vergabe der Prüfungsthemen

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates Stufe 1 bis 3.

DTB-Akademie ▶ LG 25914104 25 LE

12. – 14.12.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

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

DTB-Trainer Pilates Stufe 5

Das Ziel vor Augen - Supervision

Inhalte:

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

DTB-Akademie

Ausbildungsweg Pilates

DTB-Trainer Pilates

2 das Übungsprogramm erweitern 25 LE

1 Powerhouse, Muskeln und Methoden 25 LE

Voraussetzungen

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

DTB-Trainer Pilates

5 Supervision 20 LE

DTB-Trainer Pilates

4 Gesundheits-Know-how 25 LE

3 Unterrichten und Anleiten 25 LE

DTB-Trainer Pilates Stufe 1

Pilates kennen lernen –

Powerhouse, Muskeln und Methoden

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

Inhalte:

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



die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss DTB-Trainer Pilates. Der Ausbilder behält sich das Recht vor, ggf. das Zertifikat einzubehalten, wenn Lerninhalte oder die praktische Stundendemonstration wiederholt werden sollten.

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

Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates Stufen 1 bis 4.

DTB-Akademie ▶ LG 24914095

(Ausbildung aus 2024)

20 LE

1. – 2.2.2025 | Sa 9 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V Gymcard 205,- / regulär 245,-
Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

▶ LG 25914105 (Ausbildung aus 2025)

20 LE

Corinna Michels
24. – 25.1.2026 | Sa 9 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V Gymcard 205,- / regulär 245,-
Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

DTB-Trainer Pilates Advanced 2.0

Dieses Angebot richtet sich exklusiv an alle Pilates-Trainer, die ihre Weiterbildung bei der DTB-Akademie absolviert haben. Es werden Lerninhalte der Grundausbildung zur Vertiefung und Erweiterung aufgegriffen. Die einzelnen Advanced-Weiterbildungen können unabhängig voneinander besucht werden.

DTB-Trainer Pilates Advanced 2.0

Fokus Wirbelsäule & Kraft

Inhalte:

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

Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates.

DTB-Akademie ▶ LG 25914010

15 LE

Corinna Michels

1. – 2.5.2025 | Do 9 – Fr 12 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B

V Gymcard 204,- / regulär 239,-

Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,-

FB 10,-

Yoga – Die Ausbildung im Überblick

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen.

Neben den körperlichen Aspekten der Yogapraxis (wie Verbesserung von Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Flexibilität) wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Yoga unterstützt die Fähigkeit, sich körperlich und mental zu entspannen, mit Stress besser umzugehen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

Die Stufen 1 bis 5 der Ausbildung zum DTB-Kursleiter Yoga bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Dabei müssen die Stufen 3 bis 5 am selben Ausbildungszentrum der DTB-Akademie absolviert werden, da hier bereits auf die Abschluss-Supervision vorbereitet wird. Schnupperteilnehmer, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese in vorgegebener Abfolge als eigenständige Weiterbildung buchen.

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) weiterbilden. Die Aufbaukurse müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem Referenten zu absolvieren.

Für die lizenzierten DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) gibt es die Möglichkeit, sich durch Absolvierung

von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) weiterzubilden. Jedes Themengebiet umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge innerhalb eines Themenblocks ist beliebig. Nach Absolvierung aller Master-Module und Supervisionskurse wird die Weiterbildung mit einem Prüfungsmodul und einer Abschlussarbeit beendet.

DTB-KURSLEITER YOGA Yoga – Stufe 1

Das Feuer erwecken –

der Facettenreichtum des Hatha-Yoga

Inhalte:

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- der achtgliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha Yoga
- die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga-Unterricht
- Grundhaltung (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas/Flows)
- Formen der Asana-Praxis (dynamisch, statisch)
- Hinführungsübungen zum Sonnengruß und Sonnengrußmodifikationen
- Grundlagen der Yoga-Atmung
- Asana-Analyse, Tiefenentspannung
- Modellstunden

Eigene Yoga-Erfahrung sollte bereits vorhanden sein. Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25914091

25 LE

Pritpal Kaur

29. – 31.8.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

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

Yoga – Stufe 2

Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule

Inhalte:

- das Chakrasystem: Energieanatomie (Nadis, Prana)
- Bedeutung der Elemente Erde, Wasser und Feuer in Bezug auf das Chakrasystem
- Modellstunden: Muladhara Chakra (Erdung, Stabilität)/Svadhithana Chakra (Prinzip Fließen, Loslassen)/ Manipura Chakra (Feuer, Verdauungsfeuer anregen)
- themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Definition und Bedeutung von Mula Bandha
- anregende und kühlende Asana-Praxis und Pranayamas

DTB-Akademie

Ausbildungsweg Yoga

DTB-Yogalehrer 500+ Stunden Mastermodule

- Prüfung und Abschlussarbeit **50 LE**
- Mastermodule Yoga & Psychologie + Supervision **75 LE**
- Mastermodule Yoga & Philosophie + Supervision **25 LE**
- Mastermodule Yoga & Philosophie + Supervision **75 LE**
- Mastermodule Yoga & Philosophie + Supervision **25 LE**
- Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision **75 LE**
- Mastermodule Yoga & Anatomie + Supervision **25 LE**

DTB-Kursleiter Yoga

Stufe 1 – 5

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

DTB-Yogalehrer 200+ Stunden Aufbaukurse

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

Voraussetzungen

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

Yoga

- Stundenanalyse
- Grundformen der Entspannung
- Asana-Analyse (Stand, Hüftöffner, Vor- und Rückbeugen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas
Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1.

DTB-Akademie ▶ LG 25914092 25 LE
Pritpal Kaur
 26. – 28.9.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

Yoga – Stufe 3

Zur Ruhe kommen – mit Yoga ins Gleichgewicht

Inhalte:

- Anahata Chakra (Weite im Herzraum), Stundenanalyse
- Vishuddha Chakra (Übungen für Hals-, Nacken-, Schulterbereich)
- Ajna Chakra (Gleichgewichtshaltungen, Umkehrstellungen)
- themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen
- Yoga Nidra (der yogische Heilschlaf)
- Asana-Analyse (Stand, Rückbeugen, Rotationen, Umkehrhaltungen)
- Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas
- Entspannung: westliche und östliche Ansätze und Sichtweisen
- die Gunas: Manifestationen der Energien
Es werden vorrangig Teilnehmer zugelassen, die

bereits die Ausbildung begonnen und die Stufen 1 und 2 absolviert haben. Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25914093 25 LE
Pritpal Kaur
 31.10. – 2.11.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

Yoga – Stufe 4

Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Yoga unterrichten und anleiten

Inhalte:

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

Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Prüfungsthema ausgehändigt, welches in Form einer

schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als eine praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an den für den Lehrgang zuständige Ausbildungsstandort der DTB-Akademie auszuhändigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25914094
 28. – 30.11.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

Yoga - Stufe 5

Den Gipfel erklimmen – Supervision

Inhalte:

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

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

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

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga Stufen 1 bis 4.

DTB-Akademie ▶ LG 24914085 20 LE
 (nur für Ausbildung aus 2024)
Pritpal Kaur
 24. – 25.1.2025 | Fr 16 – Sa 20 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 V Gymcard 205,- / regulär 245,-
 Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

DTB-Akademie ▶ LG 25914095 20 LE
 (nur für Ausbildung aus 2025)
Pritpal Kaur
 16. – 17.1. oder 17. – 18.1.2026 (die Termineinteilung erfolgt innerhalb der Ausbildung) | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 V Gymcard 205,- / regulär 245,-
 Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-



DTB-Yogalehrer-Ausbildung (200+ Stunden) Aufbaukurse

Lizenzierte DTB-Kursleiter Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) weiterbilden. Die im Folgenden beschriebenen Aufbau-module müssen nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbau-module an einem Standort bzw. bei einem Referenten durchzuführen.

- Aufbaukurs 1: Yoga Adjustments
- Aufbaukurs 2: Weiterführende Asana-Variationen, 12. – 14.9.2025
- Aufbaukurs 3: Pranayama – die Atemschule des Hatha, 21. – 23.2.2025 (Termin für Ausbildung aus 2024) + 20. – 22.2.2026 (Termin für Ausbildung aus 2025).

Aufbaukurs 1: Yoga Adjustments

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

Inhalte:

- allgemeine Formen der Unterstützung: Hilfsmittel, Berührung, verbal
- intensive Asanapraxis: Kursreihen, in denen aktiv erlebt werden kann, wie sich Adjustments anfühlen



und wie sie in Folge als aktiver Part ausgeführt werden

- Formen der Partnerarbeit (beide aktiv/ aktivpassiv)
 - Energie- und Sensibilisierungsübungen
 - Entspannung und Meditation
- Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga.

DTB-Akademie ▶LG 25914041 25 LE
Pritpal Kaur
 13. – 15.6.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

Aufbaukurs 2: Weiterführende Asana-Variationen

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) – Aufbaukurs 1.

DTB-Akademie ▶LG 25914042 25 LE
Pritpal Kaur
 12. – 14.9.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

Aufbaukurs 3: Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga

Ausbildung aus 2024

Die Pranayama-Einheiten sind eingebunden in



themenbezogene Asanapraxis sowie vertiefende Kontemplations- und Meditationsübungen.

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

Inhalte:

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

Die Teilnehmer bekommen im Aufbaukurs 3 ein Supervisionsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und als praktische Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist an das für den Lehrgang zuständige Ausbildungszentrum der DTB-Akademie auszuhandigen. Über den Zeitpunkt der Abgabe werden die Teilnehmer informiert. Ebenso ist zur Zulassung zur Supervision ein Nachweis über die Teilnahme an mind. 10 weiteren Hatha-Stunden einzureichen (schriftlicher Nachweis des Yogalehrers oder Teilnahmebescheinigung ist ausreichend).

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) – Aufbaukurs 2.

DTB-Akademie ▶LG 25914001 25 LE
Pritpal Kaur
 21. – 23.2.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

DTB-Akademie ▶LG 25914043 25 LE
Pritpal Kaur
 20. – 22.2.2026 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) – Supervision

Inhalte:

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

Abschluss: Nach erfolgreicher und bestandener Lehrprobe erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB-Yogalehrer (200+ Stunden).

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

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) – Aufbaukurs 3. Nachweis über die Teilnahme an mind. zehn weiteren Hatha-Stunden (schriftliche Bestätigung der Kursleitung oder Teilnahmebescheinigung).

DTB-Akademie ▶LG 25914030 20 LE (plus 5 LE Lehrprobenvorbereitung)
Pritpal Kaur
 16. – 17.5. oder 17. – 18.5.2025 (die Termineinteilung erfolgt innerhalb der Ausbildung) | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 205,- / regulär 245,-
 Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

DTB-Akademie ▶LG 25914044 20 LE (plus 5 LE Lehrprobenvorbereitung)
Pritpal Kaur
 24. – 25.4. oder 25. – 26.4.2026 (die Termineinteilung erfolgt innerhalb der Ausbildung) | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 205,- / regulär 245,-
 Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

DTB-Yogalehrer-Ausbildung Mastermodule (500+ Stunden)

Lizenzierte DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) weiterbilden. Die Module gehören drei Themenblöcken an:

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

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

Jeder Themenblock umfasst drei Module und eine Supervision. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. beim gleichen Referenten absolviert werden. Die Reihenfolge der Module innerhalb eines Themenblocks sowie die Reihenfolge der Themenblöcke ist beliebig. Die Weiterbildung zum DTB-Yogalehrer (500+ Stunden) schließt mit einer Prüfung über alle Module und einer Abschlussarbeit ab.

Abschluss: Nach erfolgreicher und bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat DTB-Yogalehrer (500+ Stunden).

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

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden).

Block Yoga & Psychologie

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

Yoga & Psychologie: Grundlagen III – der Stoffwechsel

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



Inhalte:

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

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden).

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

Yogalehrer Mastermodul Supervision Block Yoga & Psychologie

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

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) + TN aus Mastermodul Block Yoga & Psychologie Teil I – III.

DTB-Akademie ▶ LG 24914072 25 LE
Pritpal Kaur
 7. – 9.2.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,-

Block Yoga & Anatomie – medizinische Grundlagen

Yoga & Anatomie – medizinische Grundlagen, Teil I – Teil III in 2024 stattgefunden.

Yogalehrer Mastermodul Supervision Anatomie

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

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) + TN aus Block Yoga & Anatomie – medizinische Grundlagen Teil I – III.

DTB-Akademie ▶ LG 24914064 25 LE
Pritpal Kaur
 17. – 18.11.2024 | So 15 – Mo 16 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 205,- / regulär 245,-
 Ü/V Gymcard 230,- / regulär 270,-

Block Yoga & Philosophie

- Teil I: Pranayama - Anleiten und Unterrichten
- Teil II: Yoga & Meditation
- Teil III: Yoga & Tantrismus

Teil I: Pranayama – Anleiten und Unterrichten

Aufbauend auf die Inhalte vom Aufbaukurs 3 der Weiterbildung zum Yogalehrer (220 LE) wird die Pranayama-Praxis verfeinert und in Verbindung mit Asana und Meditation vertieft. Schwerpunkt des Mastermoduls ist das Vermitteln von Pranayama und Meditation in Anpassung an die Möglichkeiten der Teilnehmenden

sowie auch an die eigene persönliche Erfahrung und Entwicklung. Ziel des Seminars ist der schrittweise Aufbau einer fundierten Pranayama-Unterrichtspraxis.

Inhalte:

- Unter welchen Gesichtspunkten gestalte ich ein Pranayama-Übungsprogramm?
- Wie baue ich eine Pranayama-Einheit auf?
- Wie und wann integriere ich Pranayama in den Yoga-Unterricht?
- Risiken und Kontraindikationen Pranayama-Playground (Unterrichten von themenbezogenen und gemeinsam vorbereiteten Sequenzen in der Gruppe)
- Themenstunden

Literaturempfehlung zur Vorbereitung:

Der Energiekörper – die Aktivierung der feinstofflichen Energiekörper von Ralph Skuban, Aquamarin Verlag.

Pranayama – die heilsame Kraft des Atems von Ralph Skuban, Aquamarin Verlag.

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden).

DTB-Akademie ▶ LG 25914081 25 LE
Pritpal Kaur
 28. – 30.7.2025 | Mo 16 – Mi 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

Teil II: Yoga & Meditation

Dieses Mastermodul greift die Lerninhalte aus dem Aufbaukurs 2 der Weiterbildung zum DTB-Yogalehrer (200+ Stunden) auf. Aufbauend auf der Rahmehandlung der Bhagavadgita wird das Textstudium der Kernthemen und Schlüsselverse vertieft. Zudem erfolgt eine Einführung in die Samkhya-Philosophie. Das Modul beinhaltet Themenstunden, Textstudium, praktische Übungen, Meditation und Selbsterforschung.

Zur Teilnahme am Modul wird folgende Lektüre vorausgesetzt: Die Bhagavadgita – die Quelle der indischen Spiritualität von Eknath Easwaran, Goldmann Verlag. Jede andere Ausgabe der Bhagavadgita ist ebenfalls willkommen, sie sollte den Versen nach durchnummeriert sein.

Weiterführende Literaturempfehlungen, um die Inhalte zu vertiefen:

Das große Werk deines Lebens – Die Weisheit der Bhagavadgita neu entdecken von Cope, Arbor Verlag. Die kleine Yoga Philosophie von Trökes, O.W.Barth.

Yogameditation – ein Handbuch von Trökes, Theseus Verlag.

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden).

DTB-Akademie ▶ LG 25914082 25 LE
Pritpal Kaur
 30.7. – 1.8.2025 | Mi 16 – Fr 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

Teil III: Yoga & Tantrismus

Die innere Ausrichtung in Bezug auf den eigenen Yoga-Weg steht in diesem Modul im Fokus. Sichtweisen und Unterschiede indischer Spiritualität werden behandelt und es erfolgt eine Einführung in die tantrische Sichtweise des kaschmirischen Shivaismus und deren Themen und Begrifflichkeiten. Durch das vergleichende Studium klassischer Yogatexte, deren Übereinstimmungen und Unterschiede, wird die innere Ausrichtung und Intension in Bezug auf die Yoga-Praxis und auf den eigenen Yoga-Weg erforscht und erweitert. Textstudium Vijnana Bhairava. Das Modul beinhaltet drei Themenstunden, Pranayama, Meditation, Mantra-Rezitation, Textstudium, praktische Übungen, Selbsterforschung und Möglichkeiten der Integration der Inhalte in die eigene Übungs- und Unterrichtspraxis.

Zur Teilnahme am Modul wird folgende Lektüre vorausgesetzt: Die Vijnana Bhairava – das göttliche Bewusstsein von Bettina Bäumer, Verlag der Welt Religionen.

Weiterführende Literaturempfehlungen, um die Inhalte zu vertiefen:

Die Göttliche Shakti – die Kraft des Weiblichen im Yoga von Ela Thole, Theseus Verlag.





Die Upanishaden eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran, Goldmann Verlag.

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden).

DTB-Akademie ▶ LG 25914083 25 LE
Pritpal Kaur
 1. – 3.8.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,- FB 15,-

Yogalehrer Mastermodul Supervision Philosophie

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

Voraussetzung: DTB-Yogalehrer (200+ Stunden)+
 TN aus Mastermodul Block Yoga & Philosophie Teil I – III.

▶ LG 25914084 25 LE
Pritpal Kaur
 5. – 7.12.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,-

Die Gesamtabschlussprüfung zum Yogalehrer (500+ Stunden) erfolgt in 2026

Weitere Fortbildungen Yoga/Pilates/Body& Mind

Pilates Methodik in der Stunde

Fortbildung 1 für DTB-Trainer Pilates

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

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

Voraussetzung: Zertifikat DTB-Trainer Pilates,
 Teilnehmer mit Pilateserfahrung oder ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

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

Yoga Alignment

Fortbildung 1 für Yoga-Kursleiter und Yogalehrer

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

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

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga, Yogaerfahren, ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder vergleichbare Ausbildung (auf Anfrage).

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

Mit Qi Gong und Tai Chi die Resilienz fördern

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

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

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

▶ LG 25924010 15 LE
Dariusch Abiatinejad
 1. – 2.2.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B
 Ü/V Gymcard 165,- / regulär 235,-

Entspannung und Achtsamkeit im gesundheitsorientierten Sport

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

▶ LG 25934010 8 LE
Merisa Rohoff
 6.4.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
Detmold
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-

Medical Pilates – Fokus Beckengürtel/Hüftgelenk

Fortbildung 2 für DTB-Trainer Pilates

Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen das Becken als Bindeglied von Ober- und Unterkörper sowie das Hüftgelenk als zentraler Bestandteil für Beweglichkeit und Stabilität. Aus unterschiedlichen Blickwinkeln tauchen wir in diesen Raum ein, vertiefen die anatomischen und biomechanischen Kenntnisse und erweitern kreativ den Übungspool.

Inhalte:

- Theorie zu Anatomie und Biomechanik
- Masterclasses

Voraussetzung: Zertifikat DTB-Trainer Pilates,
 Teilnehmer mit Pilateserfahrung oder ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ▶ LG 25914020 8 LE
Corinna Michels
 2.5.2025 | Fr 13 – 20.30 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

Body & Mind – der Einstieg in Stressbewältigung und Entspannung

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

▶ LG 25937010 8 LE
Kirsten Prinz
 17.5.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
Münster
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-

Faszien Yoga nach der FASZIO® Methode

Ausbildung für Yoga-Praktizierende und Yogalehrer
 Moderne trifft Tradition: Yoga ist ein System, das sich seit Jahrhunderten bewährt hat und sich immer wieder in Reflexion und Entwicklung befindet. FASZIO Yoga geht neue Wege, indem es altbekannte Asanas und Pranayama mit dem aktuellen Wissen über Faszien verbindet. Es werden allgemeinverständlich theoretische Kenntnisse vermittelt, die 7 Strategien eines ganzheitlichen Faszientrainings vorgestellt und ein Blick auf das Konzept der 5 Leitbahnen geworfen. Das Bewegungskonzept von FASZIO beinhaltet 7 Strategien die

geschmeidig und beweglich machen sowie Schnelleistung und Stabilität ermöglichen. Die Teilnehmer erhalten Anregungen, das eigene Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln und Ideen, wie der Yogaunterricht und der Alltag faszialer gestaltet werden kann. Mit den 7 Strategien und 5 Leitbahnen wird deshalb beim Faszien Yoga nach FASZIO traditionsübergreifend auf die Anforderungen und Bedürfnisse der heutigen Teilnehmer und insbesondere ihres faszialen Grundtyps eingegangen.

In dieser Ausbildung werden fasziale Zusammenhänge erläutert. Es wird eine auf anatomisch funktionelle Ausrichtung des Körpers im Allgemeinen und dessen Anforderungen im Speziellen eingegangen. Durch den hohen Praxisanteil wird das theoretische Wissen so internalisiert, dass Übungen in den eigenen Stunden kompetent faszial orientiert umgesetzt werden können. Faszien Yoga nach der FASZIO Methode spricht alle Aspekte eines gesunden und ganzheitlichen Lebensstils an.

Die Ausbildung schließt mit einer Supervision ab, die sicherstellt, dass die 7 Strategien und 5 Leitbahnen nach FASZIO verstanden wurden und in der Yogapaxis angewendet werden können.

Zertifizierte Yogalehrer sind nach erfolgreicher Absolvierung beider Teile dazu berechtigt, FASZIO Yoga zu unterrichten und bekommen ein entsprechendes Zertifikat. Die übrigen Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga, yogaerfahrene ÜL, Trainer mit vergleichbarer Ausbildung (auf Anfrage).

DTB Akademie ▶ LG 25914050 50 LE
Miriam Wessels
 23. – 27.6.2025 | Mo 13 – Fr 16 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries



ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 500,- / regulär 545,-
Ü/V Gymcard 600,- / regulär 645,- FB 30,-

Mantra moves und ASANADANCE®

Fortbildung 2 für Yoga-Kursleiter und Yogalehrer

Beim mantra moves unterstützen bestimmte Bewegungen und Haltungen des Körpers bzw. der Hände die Mantra-Meditationen. Durch diese Bewegungsmeditationen kommen Gedanken schneller zur Ruhe, da der Körper in einer immer wiederkehrenden Aktion bleibt und der Geist im gegenwärtigen Moment weilt. Eine Art Welle entsteht, die den Praktizierenden leichter und schneller in einen erholsamen und befreienden meditativen Zustand bringt.

Im ASANADANCE verschmelzen Haltungsaufrichtung und Bewegungseleganz: Yogapositionen verbunden mit tänzerischen Elementen als gezielt choreographierte Bewegungsfolgen bilden die Grundlage. Daraus entsteht dann ein Flow zur Musik. Fühlen wir uns gut in unserer Haut, bewegen wir uns gerne. Bewegen wir uns gerne, entwickeln wir ein besseres Körperbewusstsein. Entwickeln wir ein besseres Körperbewusstsein, fühlen wir uns wohl in unserer Haut.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25914060 15 LE
Miriam Wessels
 28. – 29.6.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 204,- / regulär 239,-
Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

Einführung in Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein modernes, ganzheitliches Workout, das sich aus fließenden Sequenzen zusammensetzt. Die Übungen folgen stetig dem Atemfluss und fließen ineinander über. Der Yogastil hebt das Energieniveau, ist sehr fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll. Durch die atemsynchronen Bewegungen entsteht der Effekt einer tiefen reinigenden Wärme im Körper. Emotionale und Körperliche Blockaden werden gelöst und das Herz durch Meditation in Bewegung geöffnet. Lass uns gemeinsam praktizieren und erlerne, wie Du Deinen Körper in einen Zustand innerer Harmonie versetzt.

Vorkenntnisse: Yoga, gutes Fitnessniveau, gern auch eine Yogaausbildung. Level: Anfänger plus – leichte Mittelstufe – Mittelstufe.



LG 25924020 15 LE
Anja Martschinke-Rasky
 5. – 6.7.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

Meditation und Yoga

Fortbildung 3 für Yoga Kursleiter und Yogalehrer

Meditation bietet einen bewährten Weg, sich bewusst zu entspannen, innere Ruhe zu finden und in einen Zustand innerer Ausgeglichenheit zu gelangen. Es ist inzwischen recht gut erforscht, wie sich Meditation auf physischen und psychischen Gesundheit bei uns auswirkt und uns dabei unterstützt, Stress abzubauen und den Geist nachhaltig zu stabilisieren. In diesen Lehrgang erlernen Sie meditative Bewegungsabläufe, geführte Meditationen und Atemmeditationen aus dem Yoga und erfahren, wie Sie diese anderen vermitteln können. Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga und Yogaerfahrene ÜL, Trainer oder vergleichbare Ausbildung.

DTB-Akademie ▶ LG 25914070 8 LE
Pritpal Kaur
 27.7.2025 | So 9 – 16 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-

Pilates – kraftvolle Mitte, entspannter Geist

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

▶ LG 25937030 8 LE
Julia Holzrichter
 20.9.2025 | Sa 10 – 17 Uhr
 Dülmen
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-

Pilates – entwickle körperliche und mentale Stärke!

Fortbildung 3 für DTB-Trainer Pilates

Dass Pilates-Training die Widerstandsfähigkeit des Körpers stärkt, ist längst bekannt. Es fördert seine Flexibilität, kräftigt, gleicht Dysbalancen aus und optimiert damit die äußere Haltung. Und mehr als das, auch die mentale Kraft und damit die Fähigkeit, in stressigen und herausfordernden Situationen widerstandsfähig zu bleiben, kann mit Pilates gesteigert werden. Dies zeigen Studien mittlerweile deutlich. In diesem Workshop fördern wir die Kraft bewusst für beide Bereiche!

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Trainer Pilates, Teilnehmer mit Pilateserfahrung oder ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ▶ LG 25914110 8 LE
Corinna Michels
 23.1.2026 | Fr 13 – 20.30 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
V Gymcard 104,- / regulär 134,- FB 5,-



BESTES HANDWERK
TRIFFT MODERNE
WOHNKULTUR

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

📞 02381 23717
🌐 www.grommes-hamm.de
📍 Lange Wende 15 in Hamm

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Tanz/Choreografie

Rampenlicht.

Grundlagen einer Choreografie

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

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

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

▶ LG 25384010 8 LE

Georgina Smeilus

15.2.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 65,- / regulär 95,- FB 5,-

DTB-Kursleiter Kindertanz

Tanzkiste mit kreativen Angeboten zur Umsetzung tanzpädagogischer Konzepte im Verein

DTB-Akademie ▶ LG 25913010

28. – 30.3.2025 siehe Seite 79

DTB-Kursleiter Dancefitness im besten Alter

DTB-Akademie ▶ LG 25913010

9. – 11.5.2025 siehe Seite 66

Dance Mix – Women's Best

An diesem Wochenende gibt es sowohl reichlich Input für die Kursstunden & Dancestunden im Verein, aber vor allem lernst Du viel über Dich und Deinen Körper.

Fördere Deine Weiblichkeit mit verschiedenen Tanzelementen. Lerne Souldance und Burlesque kennen und das gezielte Barre-Workout, das sich speziell an Tänzerinnen richtet. Fließende Stretch Einheiten für mehr Grazie komplettieren das Angebot.

Videomaterial erlaubt Dir, die kleinen Tipps und Tricks für den Alltag mit nach Hause zu nehmen.

▶ LG 25923010 15 LE

Natascha Gohl

11. – 12.10.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

Fit mit LineDance – Kursleiter-Update

Die Fortbildung richtet sich an alle bereits ausgebildeten DTB-Kursleiter Fit mit LineDance. Bei dieser Fortbildung werden für die ausgebildeten Kursleiter neue Choreografien in unterschiedlichen Stufen bzw. Schwierigkeitsgraden vorgestellt.

Hinweis: Bei der Weiterbildung zum DTB-Kursleiter Fit mit LineDance steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Damit grenzt sich die Weiterbildung vom klassischen, auch von dem mehr Western- und Country-orientierten Linedance deutlich ab und richtet sich an tanz-, fitness-, rhythmus- und musikbegeisterte Übungsleiter und Trainer, die Elemente des LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Fitness-Programm im Verein anbieten möchten. Die klassische LineDance-Ausbildung inklusive Technischulung wird nur über den Bundesverband für Country Westertanz Deutschland angeboten!

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Fit mit LineDance, vergleichbare Weiterbildung oder gültige ÜL-C-/Tr-C-Lizenz mit LineDance-Erfahrung.

DTB-Akademie ▶ LG 25913030 16 LE

Marion Berger

30. – 31.10.2025 | Do 10 – Fr 14 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 204,- / regulär 239,- FB 10,-

Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,-

DTB-Kursleiter Fit mit LineDance

Fitness auf der ganzen Linie

Fit mit LineDance ist ein fitnessorientiertes Trendangebot des Deutschen Turner-Bundes für seine Vereine. Spaß, Fitness und rhythmische Bewegungen auf Musik stehen im Vordergrund. LineDance ist bekannt als das Tanzen in Reihen und ist individuell ohne Partner möglich. Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist gleichmäßiger Wiederholung

auf fetzige, aktuelle Musiktitel, viel lateinamerikanische Musik und auf Musikklassiker getanzt. Durch die Bewegung – in bis zu vier Bewegungsrichtungen (walls) ausgeführt – werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. LineDance kann zielgerichtet für alle Altersgruppen angeboten werden.

Bei diesem Lehrgang steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Damit grenzt sich diese Weiterbildung vom klassischen, auch von dem mehr Western- und Country-orientierten LineDance, deutlich ab und richtet sich an tanz-, fitness-, rhythmus- und musikbegeisterte Übungsleiter und Trainer, die Elemente des LineDance innerhalb einer bestehenden Fitnessstunde oder als eigenständiges Fitness-Programm im Verein anbieten möchten.

Inhalte:

- Fit mit LineDance, Definition im DTB
- Förderung der Koordination, der Ausdauer und der Beweglichkeit
- Ausdruck der Musik/des Rhythmus durch Körper, Hüft- und Armbewegungen
- Kennenlernen tanzübergreifender Begriffe
- Grundsätze der wichtigsten Tänze im lateinamerikanischen Bereich mit ihren isolierten Bewegungen
- Grundsätze ausgewählter Tänze im Standard-Bereich mit/ohne Heben und Senken
- gestellte Choreografien lesen und umsetzen
- Choreografien für verschiedene Zielgruppen
- Fit mit LineDance-spezifische Unterrichtsmethodik
- moderne Musikauswahl
- Aufbau einer Fit mit LineDance-Gruppe im Verein

Umfangreiches Skript. Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Fit mit LineDance. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung/Studium. **Kenntnisse in Aerobic, Group Fitness, Gymnastik mit Musik oder sonstigem Tanz.**

DTB-Akademie ▶ LG 25913040 25 LE

Marion Berger

31.10. – 2.11.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

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

Dance Special – Styles & Fun

House, Jazz, Funk und Flamenco - Miranta zeigt Dir an diesem Tag in drei kreativen Choreografien die bunte Welt des Tanzes und deren Aufbau.

Viele Anregungen für Deine Kurse erwarten Dich. Du solltest Tanzerfahrung mitbringen. Let's Dance!

▶ LG 25932020 8 LE

Miranta Tzivras

15.11.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Dortmund

ÜL-C, Tr-C Breitensport

ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 95,- FB 5,-



Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Bewegt älter werden

Co-Trainer-Zertifikat Bewegt im Alter Gemeinsam aktiv und bewegt im Alter

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

Das zeitlich unbegrenzte Zertifikat kann bei dem Besuch von weiterführenden Lizenzbildungen des WTB angerechnet werden.

Weitere Infos bei Doris Tölle, Tel. 02388 3000054; toelle@wtb.de.

16 LE
ohne Ü/V 50,-

Agil & Mobil – Ideen für ein funktionelles Training für Senioren

Ideen und Tricks rund um den Seniorensport stellt diese Fortbildung vor. Es wird zudem ein spezifisches anatomisches und physiologisches Wissen für die Zielgruppe Senioren vermittelt. In praktischen Einheiten erarbeiten die Teilnehmer funktionelle Übungsformen und variieren diese mit dem Einsatz von Kleingeräten. So entsteht eine Stundengestaltung, die Raum für Vielfalt und Differenzierungen lässt. Korrekturen und Hilfestellungen runden das Themengebiet ab.

▶ LG 25922020 15 LE

Anja Martschinke-Rasky

8. – 9.3.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

Ü/V Gymcard 165,- / regulär 235,-

Fitness – und Entspannung ab 50 für Sie und Ihn

In dieser Fortbildung bieten wir die Möglichkeit, das Repertoire an Übungen und Techniken zu erweitern, um die eigenen Sportgruppen effektiv zu fördern und ihnen gleichzeitig Entspannungsmethoden nahezubringen.

Bereich Fitness:

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

- Grundlagenausdauer mit Kleingeräten: Erweitern Sie Ihr Fachwissen um Übungen zur Steigerung der Grundlagenausdauer, die Sie mithilfe von Kleingeräten in Ihr Training integrieren können.
- Spielerische Grundlagenausdauer: Lernen Sie kreative Ansätze für spielerische Übungen kennen, um die Ausdauer Ihrer Sportgruppen auf unterhaltsame Weise zu verbessern.
- Zirkeltraining mit leichten Übungen: Entdecken Sie neue Zirkeltraining-Konzepte mit leichten Übungen, um die Muskeln Ihrer Teilnehmer sanft zu stärken.
- Pilates Grundlagen: Vertiefen Sie Ihr Wissen über die Grundlagen von Pilates und erfahren Sie, wie Sie diese Methoden in Ihr Training integrieren können.
- Kraftübungen: Erweitern Sie Ihr Repertoire an Kraftübungen, um die Muskelstärke Ihrer Sportgruppen gezielt zu fördern.

Bereich Entspannung:

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

- Qigong: Erlernen Sie die Grundlagen von Qigong und wie Sie diese bewährte Methode zur Steigerung der Energie und Entspannung in Ihr Training einbinden können.
- Yoga Grundlagen: Erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen des Yoga und wie Sie einfache Yoga-Übungen verwenden können, um die Flexibilität und innere Ruhe Ihrer Sportgruppen zu fördern.
- Wahrnehmungen und Atemübungen: Entdecken Sie Übungen zur bewussten Wahrnehmung und Atemführung, die zur Stressreduktion und Entspannung beitragen.
- Übungen aus dem Feldenkrais: Lernen Sie die Grundlagen der Feldenkrais-Methode kennen, um die Körperwahrnehmung Ihrer Sportgruppen zu verbessern.
- Progressive Muskelentspannung: Erfahren Sie, wie Sie die progressive Muskelentspannung in Ihr Training integrieren können, um Verspannungen zu

lösen und die Entspannungsfähigkeit Ihrer Sportgruppen zu steigern.

▶ **LG 25210010** 15 LE
Joachim Kirchoff, Andreas Lukosch
 11. – 13.3.2025 | Di 10 – Do 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C
 Ü/V Gymcard 115,- / regulär 230,-

Kursleiter DanceFitness im besten Alter

Fitness durch Tanz ist eine wunderbare und gesunde Weise, sich bis ins hohe Alter sowohl körperlich als auch geistig in Form zu halten und die Mobilität zu bewahren. DanceFitness im besten Alter steht für ein interessantes und abwechslungsreiches Fitness-Programm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Es beinhaltet das Tanzen mit und ohne Partner, Fit mit LineDance für Ältere sowie das gymnastizierende Tanzen im Sitzen.

Die Teilnehmer dieser Fortbildung erhalten einen Einblick in verschiedene Musikrichtungen und vielfältige Rhythmen der Tänze sowie der Bewegungsvielfalt beim Tanzen im Sitzen. Nach der Weiterbildung können einzelne Elemente in bereits bestehende (Gymnastik-) Stunden eingebunden werden oder eine neue Tanzgruppe DanceFitness im besten Alter aufgebaut werden.

Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter DanceFitness im besten Alter.

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

DTB-Akademie ▶ **LG 25913020** 25 LE
Verena Simon
 9. – 11.5.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,-
 FB 15,-

Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age

Wie wollen Menschen im fortgeschrittenen Alter heute trainieren? Welche Erwartungen teilen sie? Welche

Zielvorstellungen begleiten sie? Mittlerweile ist dieser Personenkreis gut informiert und weiß aus vielerlei Quellen, dass gezielte Bewegung, gezieltes Training den Alterungsprozess verlangsamen und Bewegungseinschränkungen vermeiden kann. Sie erwarten daher ein spezifisches Training, zielführend und nachvollziehbar sollte es sein und Freude machen. Das Wichtigste ist: Es muss sich an den Fähigkeiten, den Kompetenzen orientieren, die für den Alterungsprozess relevant sind.

Auf diesem Wissen basierend wurde das Konzept Antara Age, das Kompetenztraining im Alterungsprozess, entwickelt. Zunächst erfolgte die Definition von acht körperlich-mental Kompetenzen. Anschließend wurden methodisch klar aufgebaute Übungen entwickelt, die die jeweilige Bewegungskompetenz gezielt verbessern. Um diese Übungen erfolgreich vermitteln zu können, erhalten die Teilnehmer der Weiterbildung didaktische Unterstützung, die in der akkuraten Wortwahl der Anleitung und Übungsführung besteht.

DTB-Akademie

Bewegungsexperte im Alterungsprozess Antara® Age

Bewegungsexperte im Alterungsprozess Antara® Age

25 LE Teil 1
 25 LE Teil 2

16 LE RückenPraxis Pur oder
 16 LE Antara® Basic (Grundlagen) oder
 66 LE DTB-Rückenexperte oder
 Antara® Instructor

Voraussetzungen

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

Lernziele:

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

Grundlagen Antara Basic (16 LE)

Diese 16 LE gelten als Basismodul für DTB Rückenexperten und für Antara Age, die Inhalte sind identisch: Körperhaltung - Fehllhaltung - Statik - Haltungskorrektur - neutrale Ausgangspositionen sind Grundlagen, welche spannend und wertvoll für jeden Trainer und alle Trainingsformen sind.

DTB Akademie ▶ **LG 34113-01 (RTB)**

17. – 18.5.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr

Bergisch Gladbach

Die Anmeldung erfolgt direkt beim Rheinischen Turnerbund (Veranstalter). Kontakt: Polyxeni Dimou, Tel. 02202 2003-24; dimou@rtb.de

Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara Age Teil 1

Inhalte

- die 8 körperlich-mental Kompetenzen und deren Abbau im Alterungsprozess
- die aufrechte Haltung als anatomisches Modell
- die Körperhaltung in der Statik und im Training
- der Verlust der Streckerkette und deren Einfluss auf das Erscheinungsbild, die Atmung, die Kraftfähigkeit, die Core-Funktion
- mit Muskel-Kraft zu Stabilisation, Belastbarkeit und Myokinen
- das Core-System im Alterungsprozess - kräftiger Rücken, stabiler Beckenboden, flacher Bauch
- die funktionelle Zwerchfellatmung erhalten und verbessern
- Körperhaltung in Kraft- und Stabilisationsübungen
- Integrieren der Verbesserung der Core-Funktion in die Übungs-Sequenzen
- Übungen für Atemkraft und Atemraum,
- Einsatz von Trainingsgeräten: Gewichte, Stab, Tuch, Stühle, Bälle
- Stundenaufbau im Fokus der 8 Kompetenzen
 Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: Grundlagen Antara Basic, RückenPraxis Pur, DTB-Rückenexperte oder eine andere Vorbildung mit Antara.

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

DTB Akademie ▶ **LG 25912161**

25 LE

Karin Albrecht Antara Team

20. – 22.6.2025 | Fr 16 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 300,- / regulär 345,-

Ü/V Gymcard 350,- / regulär 395,-

FB 15,-



Bewegungsexperte im Alterungsprozess

Antara Age Teil 2

DTB Akademie ▶ **LG 34112-07 (RTB)**

22. – 24.8.2025 | Sa 10 – So 13 Uhr

Bergisch Gladbach

Die Anmeldung erfolgt direkt beim Rheinischen Turnerbund (Veranstalter). Kontakt: Polyxeni Dimou, Tel. 02202 2003-24; dimou@rtb.de

Gehirntraining durch Bewegung

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Längst haben Neurologen nachgewiesen, dass es sich 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.

Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind und wie sie sich in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen – das erfahren die Teilnehmer in dieser Weiterbildung.

Nach der Weiterbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

Inhalte:

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

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912050 15 LE
 Katrin Gleitze
 29. – 30.3.2025 | Sa 9 – Sa 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 204,- / regulär 239,-
 Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,- FB 10,-

Seniorensporthwoche – Bewegung, Spaß und Erholung 60+

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

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

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

▶ LG 25925020 15 LE
 Friedel Bachmann, Simone Eggert
 1. – 5.9.2025 | Mo 12 – Fr 10 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 Ü/V regulär 240,-

Clever bewegt – Fitness und Line Dance für Senioren

In dieser Tagesfortbildung gibt es zahlreiche Anregungen, ältere Teilnehmer zu stärken, zu bewegen und Kopf und Körper fit zu halten. Line Dance eignet sich hervorragend, um mit Schwung und guter Laune Schritt für Schritt die Ausdauer sowie die Koordination zu verbessern und kognitive Fähigkeiten zu erhalten.

Ergänzt wird dies durch kräftigende funktionelle Ausgleichsgymnastik, die speziell auf die Bedürfnisse und ggf. Einschränkungen älterer Personen zugeschnitten ist. Eine Theorieeinheit mit Wissenswertem zum Notfallmanagement rundet das Angebot dieses Workshops ab. Ein Tag voller praktischer Anregungen für die nächsten Sportstunden!

▶ LG 25936010 8 LE
 Ina Josefiak, Katrin Zurbonsen
 28.9.2025 | 10 – 17 Uhr
 Bielefeld
 Gymcard o. Ü/V 60,- / regulär 95,-
 ÜL-C, Tr-C Breitensport

Bewegt älter werden im Verein

Gesundheits- und Breitensportangebote für ältere Turnerinnen

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

▶ LG 25210020 15 LE
 Dagmar Möllers
 17. – 20.11.2025 | Mo 15 – Do 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C
 Ü/V Gymcard 160,- / regulär 320,-

Fit zu zweit

Fit mit und ohne Partner, Hauptsache Bewegung!

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

▶ LG 25210030 15 LE
 Simone Becker, Ursula Granzeuer
 28. – 30.11.2025 | Fr 18 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C
 Ü/V Gymcard 115,- / regulär 230,-

DTB-Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen

Die Anzahl an Demenz erkrankter Menschen wird deutlich ansteigen – sowohl im Wohnumfeld als auch in stationären Einrichtungen. Diese Ausbildung richtet sich an Vereinsübungsleiter und Mitarbeitern von Altenpflegeeinrichtungen, die Menschen

mit Demenz zur Bewegung motivieren wollen. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf, das Verhalten und die Gesundheit der Betroffenen. Die Teilnehmer erfahren anhand von Übungsbeispielen, wie die Übungen wirken und wie sie für diese spezielle Zielgruppe vermittelt werden müssen.

Inhalte:

- in die Erlebniswelt der Demenzkranken einsteigen - einen Zugang finden
 - Funktionstraining zur Förderung von Alltagsbewegungen
 - Dual-Task-Training, Motorisch-kognitives Kombinationstraining
 - ausdauernd aktiv werden
 - Koordination und Wahrnehmung trainieren, mit allen Sinnen aktiv
 - Tanzen und Schwingen, Musik und Bewegung
- Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

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

DTB-Akademie ▶ LG 25912300 25 LE
 Antje Hammes
 4. – 5.12.2025 | Do 9 – Fr 21.15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 256,- / regulär 301,-
 Ü/V Gymcard 285,- / regulär 330,- FB 15,-

Gruppenangebote Wohlfühlwochenende für Vereinsgruppen

Wellness und Fitness in der Landesturnschule

Für feste Vereinsgruppen von 10 – 20 Personen stellen wir gerne ein passendes Angebot zusammen. Das könnte ungefähr so aussehen:

Am Freitag starten Sie aktiv in das Wochenende mit einem Fitnessangebot in der Halle.

Der Samstag steht im Zeichen von Outdoor-Training und Wellness. Erkunden Sie die schöne Umgebung und nutzen Sie die Sauna der Landesturnschule.

Am Sonntagvormittag werden Sie noch einmal ins Schwitzen gebracht, bevor es wieder an die Heimreise geht.

▶ LG 259250 15 LE
 8. – 9.3.2025
 Fr 18 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 Ü/V Gymcard 165,- / regulär 235,-

YOLAWO
 Das Buchungssystem für WTB-Vereine
 Organisiere euren Vereinbetrieb einfach und digital

Jetzt Gutscheine einlösen und
Yolawo 3 Monate kostenlos testen!

Code scannen

yolawo.de/wtb

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Lernen digital – WTB-Webinare



Webinare haben sich als Alternative zu Präsenzlehrgängen bewährt. Aus der Not der Corona-Pandemie geboren, sind sie mittlerweile eine perfekte Ergänzung zu unseren Lehrgängen vor Ort. Flexible Zeitgestaltung, Multimedialität und Interaktivität, Aktualität der Inhalte – all das sind Vorteile unserer Webinare. Für unsere digitalen Angebote haben wir Themen ausgewählt, die sich sehr gut zum Online-Lernen eignen und dies in unterschiedlichen Online-Formaten. Die Übungsleiter- und Trainer-Webinare verbinden theoretisches Wissen zu spezifischen Themen mit kurzweiligen Praxiseinheiten und bringen Aktuelles aus dem Fitness-/ Gesundheitssport, Kinderturnen und Turnen und Vereinsmanagement zu den Teilnehmern nach Hause.

Dauer/Kosten

Die kurzen WTB Webinare dauern in der Regel vier Lerneinheiten (LE) á 45 Minuten oder max. drei Zeitstunden.

Die Kosten sind mit Gymcard 25,- / ohne Gymcard 30,-

Lizenzverlängerung

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

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme

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

Weitere Informationen / Anmeldung

Alle Informationen zu den Webinaren sowie den Link zur Onlineanmeldung finden sich chronologisch aufgelistet auf der Website www.wtb.de oder anmelden im Anmeldetool <https://events.dtb-gymnet.de>. In der rechten Spalte bei FILTERN NACH als Stichwort/ Eventnummer WTB Webinar oder die LG-Nr. eingeben.

Die Akademie des Turnens 2025

Gemeinsam hat der WTB mit vier anderen Landesturnverbänden das digitale Format der Akademie des Turnens ins Leben gerufen – ein Format, das allen Interessierten die Möglichkeit bietet, sich online in Workshops zu verschiedenen Themen weiter- und fortzubilden. Der Termin für die nächste Winter-Edition steht bereits: vom 17. – 26. Januar 2025 werden wieder viele abwechslungsreichen Online-Workshops aus allen Bereichen des Turnens angeboten. Die Anmeldung startet am 8. November 2024. Infos unter: www.akademie-des-turnens.de.

Neben diesen Formaten werden auch digitale Ausbildungsteile Moodlekurse (s. Seite 13) zu ausgewählten Themen sowie Stammtische/Treffpunkte angeboten (siehe Seite 71).

Unsere WTB Webinare 2025				
1.2.	10 – 13	Neuro-Mobility- und Mobility-Training	▶LG 25926010	Alexandra Lauter
8.2.	10 – 13	Starke Körpermitte - unser Powerhouse	▶LG 25926020	Leonie Brüggemann
20.2.	17 – 20	Neurozentriertes Training	▶LG 25926030	Sonja Hergert
21.2.	17 – 20	In Balance - neue Impulse für unsere Tiefenmuskulatur	▶LG 25926040	Petra Krambeck
28.2.	17 – 20	Sitzen ist das neue Rauchen	▶LG 25926050	Barbara Stengl
4.4.	17 – 20	Faszi(e)nierendes Workout	▶LG 25926060	Heike Meidinger
5.4.	10 – 13	Starke Hüften und ein gesunder Rücken	▶LG 25926070	Elli Kutscha
26.4.	9 – 12	Kindertanz für Kita- und Grundschulkids	▶LG 25926080	Georgina Smeilus
5.6.	18 – 21	Neuronale Übungen – Irritieren und Trainieren	▶LG 25926090	Petra Schreiber-Benoit
12.6.	17 – 20	Beweglichkeitstraining – neu gedacht und anders gemacht	▶LG 25926100	Petra Krambeck
27.6.	17 – 20	Rund um das Stepbrett	▶LG 25926110	Heike Meidinger
29.6.	9.30 – 12.30	Ganzkörperworkout für Ältere	▶LG 25926120	Antje Hammes
30.8.	9 – 12	Gesunder Darm – gesundes Leben!	▶LG 25926130	Adriano Valentini
31.8.	9 – 12	Die gesunde Schilddrüse	▶LG 25926140	Adriano Valentini
6.10.	18 – 21	Protein-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel – wie hängt das zusammen?	▶LG 25926150	Daniel Koch
13.10.	18 – 21	Piriformis und Iliopsoas – zwei spannende Muskeln	▶LG 25926160	Daniel Koch
28.10.	18 – 21	Qi Gong und Atemraum	▶LG 25926170	Christine von Ganski
30.10.	18 – 21	4STREATZ	▶LG 25926180	Marcus Schweppe
4.12.	17 – 20	Körperstockwerke – Kommunikation zwischen den Etagen	▶LG 25926190	Sonja Hergert
5.12.	15 – 18	Achtsamkeitsworkshop – für mehr Gelassenheit im Alltag	▶LG 25926200	Janina Vollhardt
10.12.	18 – 21	Tai Chi – Entspannen in Bewegung	▶LG 25926210	Christine von Ganski
11.12.	18 – 21	8os Aerobic	▶LG 25926220	Marcus Schweppe

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

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

Aus- und Weiterbildungen der Gymwelt

Vereinsmanagement

WTB-Vereinsforum – Tag der Vereinsführungskräfte

Trends – Neuigkeiten – Informationen – Austausch Management praktisch

Das Vereinsforum richtet sich speziell an Vereinsverantwortliche und Vereinsführungskräfte.

Unter dem Schwerpunkt Vereins- und Sportentwicklung fördern, den Wandel gestalten und die Zukunft sichern erfahren die Teilnehmer Interessantes, Hilfreiches und Neues aus der Welt des Managements für Ihren Verein, praxisnah vorgestellt.

Das Forum zum Tag der Vereinsführungskräfte präsentiert sich im Jahr 2025 in einem neuen abgewandelten Veranstaltungskonzept. Die Idee ist dabei, noch stärker mit den Vereinen und Teilnehmern untereinander in den Austausch zu kommen.

Plenumsvortrag

Mit KI zum Erfolg: Wie Vereinsfunktionäre ChatGPT und Co. für eine zukunftssichere Vereinsführung nutzen können

Jochen van Recum, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement

Workshops 2025:

- 1. moderiertes Diskussions- und Austauschforum**
Stephan Gentes & Florian Klug, Westfälischer Turnerbund
- 2. VIBSS: Erleichterungen im Gemeinnützigkeitsrecht:** Neue Möglichkeiten für das Finanzmanagement im Sportverein
Dietmar Fischer VIBS.
- 3. Erfolgreicher Einsatz einer Vereinsapp**
Simon Kottmann, Leiter Kommunikation ASV Hamm-Westfalen

Ein Flyer mit detaillierten Informationen kann ab Dezember 2024 unter wtb@wtb.de angefordert oder unter www.wtb.de heruntergeladen werden.

DTB Akademie ▶LG 25916000 8 LE
Florian Klug, Stephan Gentes,
8.2.2025 | Sa 9 – 17 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, Vereinsmanager-C
inkl. V und Tagungsgetränke 60,-



Vereins- und Übungsleiterstammtische

Die Nachfrage nach Austausch und Beratung in den Vereinen ist gestiegen. Gleichzeitig beschleunigt sich der Ausbau digitaler Strukturen in der Gesellschaft und den Vereinen. Der Westfälische und Rheinische Turnerbund haben auf diese Entwicklungen reagiert und ein neues Beratungs- und Fortbildungsformat geschaffen.

Im Fokus steht der Austausch zwischen Vereinen, Übungsleitern, Trainern und dem Verband. Qualifizierte Tutoren und Verbandsvertreter bieten dabei eine Vielzahl an Themen für Vereinsvorstände, Übungsleiter und Trainer an. Neben kurzen Präsentationen bleibt ausreichend Zeit für Diskussionen und individuelle Fragen.

Dieses Format unterstützt die Vereinsarbeit, minimiert den zeitlichen Aufwand und bietet gleichzeitig wertvollen Input für alle Beteiligten.

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

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

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

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

Einige Vereins- und Übungsleiterstammtische werden aufgrund der Aktualität der Themen und Nachfrage erst im Laufe des Jahres konzipiert und angeboten. Entsprechende Informationen sind dann auf der Homepage des WTB (www.wtb.de) zu finden und werden im WTB-Newsletter angekündigt. Folgende Themen sind 2025 bereits terminiert:

Aktuelles aus den Bereichen Finanzen/Steuern & Recht/ Versicherungen

Immer häufigere und in kürzeren Zeitabständen auftretenden Gesetzesänderungen, die sich auch auf die Sportvereine auswirken, machen es einem Vereinsvorstand manchmal schwer, immer auf dem Laufenden zu sein.

Bei diesem Stammtisch werden die wichtigsten Gesetzesänderungen der letzten Monate vorgestellt und die Auswirkungen auf den Vereinsalltag erläutert. Darüber hinaus können Fragen zu den Themen Finanzen & Steuern sowie Recht & Versicherungen aktiv und individuell angebracht werden.

Inhalte:

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

►LG 25916010

Tutor: Dietmar Fischer

Di 21.1.2025 | 18 – ca. 20 Uhr

In 5 Schritten zum erfolgreichen Kurssystem

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

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

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

►LG 25916020

Tutor: Julian Eckmann (YOLAWO)

Di 25.2.2025 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Sportverein 2030 – wo geht die Reise hin?

Vorstellung des gleichnamigen Workbooks

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

►LG 25916030

Tutor: Florian Klug

Mi 19.3.2025 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme an allen Stammtischen ist kostenlos.

Erfolgreicher Einsatz einer Vereinsapp

In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es für Vereine essenziell, ihre Kommunikationswege zu modernisieren und effizienter zu gestalten. Dieser 90-minütige Workshop bietet eine praxisnahe Einführung in den Einsatz einer Vereinsapp und zeigt auf, wie sie als mächtiges Werkzeug zur Interaktion mit Mitgliedern, Fans und Sponsoren genutzt werden kann.

►LG 25916040

Tutor: Simon Kottmann

Do 20.3.2025 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Social Media im Verein – erfolgreich online präsent sein!

Möchten Sie Ihren Verein im digitalen Zeitalter erfolgreich positionieren? In unserem 90-minütigen Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Social Media gezielt nutzen können, um Ihre Vereinsarbeit zu fördern, neue Mitglieder zu gewinnen und die Bindung zu bestehenden Mitgliedern zu stärken. Was erwartet Sie?

- Grundlagen von Social Media: Ein Überblick über die wichtigsten Plattformen und deren Potenzial für Vereine
- Content-Strategie: Wie Sie interessante und relevante Inhalte für Ihre Zielgruppe erstellen
- Best Practices: Erfolgreiche Beispiele aus der Vereinsarbeit, die inspirieren und motivieren
- praxisnahe Übungen: gemeinsam erarbeiten wir erste Schritte, die Sie sofort umsetzen können

►LG 25916050

Tutor: Simon Kottmann

Do 12.6.2025 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Haftung im Sportverein – rechtliche Grundlagen und Versicherungsschutz

Um den eigenen Verein sicher durch die Klippen des Vereinsalltags zu steuern, benötigt ein Vorstand das nötige vereinsrechtliche Rüstzeug. Dazu gehört auch der sichere Umgang mit Haftungsfragen. Das betrifft einerseits die Haftung des Vereins, z. B. bei Veranstaltungen. Andererseits haften Vorstandsmitglieder unter Umständen aber auch persönlich, wenn sie Fehler bei der Geschäftsführung begehen.

Durch ein leicht einzurichtendes Risikomanagement können diese Gefahren jedoch minimiert

TOGU[®]

Deine Marke für Gesundheit und Fitness



www.togu.de

Dein Partner für mehr Gleichgewicht, Koordination und Faszientraining.

The advertisement displays several TOGU fitness products and exercises:

- Jacaranda® CD**: A woman performing a stretching exercise with a yellow ball.
- Jacaranda®**: A woman performing a stretching exercise with a yellow ball.
- TOGU® Brasil®**: A woman performing a standing exercise with a green foam roller.
- Aero-Step® Pro**: A woman performing a step exercise on a red platform.
- Redondo® Ball Mini**: A woman performing a squat exercise with a blue ball.
- TRAINCHAIN**: A man performing a core exercise with a black chain.
- TOGU® Jumper®**: A man performing a core exercise on a red ball.

Each product is accompanied by a 'Geprüft & empfohlen' (Tested & Recommended) logo from AGR and BfR.

werden. Weitgehend unbekannt ist, dass für bestimmte Tätigkeiten im Verein ein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz besteht oder nur mit einem nur sehr geringen Beitrag hergestellt werden kann.

Inhalte:

- Grundlagen des Vereinsrechts
- Haftung des Vereins (Organhaftung, Haftung für Erfüllungs- und Verrichtungsgehilfen)
- Rechte und Pflichten des Vorstandes (Vertretungsmacht, Geschäftsführungspflichten)
- persönliche Haftung (Durchgriffshaftung auf das Privatvermögen, gesetzliche Haftungserleichterungen für ehrenamtlich Tätige)
- Risikomanagement
- Versicherungsschutz (Haftpflichtversicherung, D&O-Versicherung, Vermögensschaden-Haftpflichtversicherung)
- gesetzliche Unfallversicherung (versicherte Personen, Versicherungsleistungen, freiwillige Ehrenamtsversicherung)

► LG 25916060

Tutor: Dietmar Fischer

Di 2.9.2025 | 18 – ca. 20 Uhr

Künstliche Intelligenz im Verein – ChatGPT als Helfer

Entdecke die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz und erfahre, wie ChatGPT deinen Vereinsalltag revolutionieren kann! In diesem interaktiven Online-Workshop lernst du, wie du mit Hilfe von ChatGPT die Kommunikation und Organisation in deinem Verein effizienter gestalten kannst.

Was dich erwartet:

- Einführung in die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz

- Praktische Anwendungen von ChatGPT im Vereinsalltag

Der Workshop richtet sich an alle Vereinsmitglieder, Vorstände und Interessierte, die die Potenziale der Künstlichen Intelligenz für ihren Verein nutzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

► LG 25916070

Tutor: Florian Klug

Di 16.9.2025 | 18 – ca. 19.30 Uhr

5 Best Practices, um Euer Kurssystem zu verbessern

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

- Optimierte Dein bestehendes Kurssystem und hebe es auf das nächste Level
- Finde heraus, welche Kursformate und Konditionen Deine Mitglieder wirklich begeistern
- Erlerne fortgeschrittene Techniken zur Kurserstellung, die Deine Angebote noch attraktiver für Neumitglieder machen
- Vermeide häufige Fallstricke, die auch erfahrene Kursanbieter oft übersehen
- Entdecke innovative Methoden, um Deine Kurse noch effektiver zu vermarkten
- Nutze bewährte Strategien, um die Zufriedenheit und Bindung Deiner Mitglieder zu maximieren

► LG 25916080

Tutor: Julian Eckmann (YOLAWO)

Mo 14.10.2025 | 18 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme an allen Stammtischen ist kostenlos.

Kinderturnen



Lizenzbildungen Kinderturnen

Vorstufenqualifikationen



Vorstufenqualifikation

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



Übungsleiter-Assistenten

eh. Gruppenhelfer

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

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

Grundmodule

- ▶ LG 25631011 | 11.4. – 14.4.2025 oder 35 LE
- ▶ LG 25631013 | 10. – 13.10.2025 35 LE

WTJ-Referententeam

Anreise bis 17 Uhr, Abreise 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V 105,-

Übungsleiter-Assistenten (eh. Gruppenhelfer)

Aufbaumodul

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

Aufbaumodul

- ▶ LG 25631012 | 14. – 17.4.2025 oder 35 LE
- ▶ LG 25631014 | 23. – 26.10.2025

WTJ-Referententeam

Anreise bis 17 Uhr; Abreise 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V 105,-

Zertifikat Kinderturnen

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

Das Zertifikat Kinderturnen besteht aus:

- 1.) E-Learning (5 LE; ab 7.3.2025 – Bearbeitungszeit bis 21.3.2025)
- 2.) Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen (LG 25621021; 28. – 30.3.2025)
- 3.) Kinderturnen an Geräten – Turnhits für Kids (LG 25621024; 6. – 7.9.2025)

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

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

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

▶ LG 25621103 35 LE

WTJ-Referenten-Team

ab 7.3.2025 Landesturnschule Oberwerries

Zertifikat und Kinderturn-Lizenz-Reaktivierung

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



SAVE THE DATE

Kinder Joy of moving | **K Tag des Kinderturnens**
7.-9.11.2025

www.kinderjoyofmoving.de | DTB | Deutsche Kinderturn-Stiftung | www.kinderturnen.de

ÜL-Ausbildungen Kinderturnen

1. Lizenzstufe

Neu:

Anerkennungsmodul Basisqualifizierung

Der E-Learning-Baustein, der gemeinsam

mit der Vorstufenqualifikation als

Basisqualifizierung ÜL-C / Tr-C gilt

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

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

► LG 25641016 10 LE

WTJ-Referententeam

10.1.2025 | 21 Tage | online

Mitglieder 30,- / regulär 60,-

► LG 25641017 10 LE

WTJ-Referententeam

7.11.2025 | 21 Tage | online

Mitglieder 30,- / regulär 60,-

Basisqualifizierung ÜL-/Tr-C

Westfälischer Turnerbund / Westfälische Turnerjugend Ausschreibungen Basisqualifizierungen s. S. 12. Diese Basisqualifizierung besteht aus einem Präsenz- und einem Online-Teil. Auf diese Basisqualifizierung folgt zeitnah das Ausbildungsprofil ÜL-C Kinderturnen, LG 25601001; 1. Folge 21. – 23.2.2025.

► LG 25611002 32 LE

24. – 26.1.2025 | Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Online: E-Learning ab 10.1.2025,

Bearbeitungszeit bis 24.1.2025

Ü/V Mitglieder 140,- / regulär 280,-

Übungsleiter-C Kinderturnen (Lizenzprofil)

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

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

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

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

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

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

► LG 25601001 90 LE

WTJ-Referententeam

21. – 23.2. | 7. – 9.3. | 21. – 23.3. | 4. – 6.4. | 9. – 11.5. 2025

Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 420,- / regulär 840,-

Fortbildungen Kinderturnen

Wochenendfortbildungen



Lust auf weitere Infos und Netzwerken?

Folgt uns auf Facebook und Instagram:

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

Kampfrichter-Ausbildung TGM / TGW

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

Die Ausbildung endet mit der Prüfung zum Landeskampfrichter Lizenzstufe B und berechtigt zur Wertung auf Landesebene sowie beim TGW auch auf Bundesebene. Zielgruppe sind also Personen, die als Kampfrichter die Sportart unterstützen möchten. Die angebotenen Disziplinen sind: messbare Disziplinen, Gymnastik, Tanzen und Singen.

Hinweis: Bei der Anmeldung die Wunsch-Disziplin mit angeben. Kampfrichter-Schulung zur Lizenzverlängerung kann bei Bedarf unter wtj@wtb angefragt werden.

► LG 25630015 20 LE

AK Gruppenwettbewerbe, Bundeskampfrichter

23. – 25.2.2025 | Fr 18 – So 12 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 60,-

Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen

Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 1

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

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

Hinweis: Zertifikatsteilnehmende buchen das Zertifikat Kinderturnen (LG 25621103).

► LG 25621021 16 LE

Melina Braun, Jana Grote und Nina Hagedorn

28. – 30.3.2025 | Fr 18 – So 12.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

Ü/V Gymcard 115,- / regulär 172,-

FB 15,-

DTB-Kursleiter Kindertanz

Tanzkiste mit kreativen Angeboten zur Umsetzung tanzpädagogischer Konzepte im Verein

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

Inhalte:

- Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, Kinderballerett und gymnastisch-tänzerisches Bewegen
- Musikeinsatz in Theorie und Praxis sowie Rhythmus-schulung
- Bewegungsaufgaben, Tanzimprovisation und einfache Schrittfolgen
- kreatives Kindertanzen mit und ohne Alltagsmaterialien
- pädagogische Aspekte

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

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

DTB Akademie ► LG 25913010 25 LE

Georgina Smeilus

28. – 30.3.2025 | Fr 17 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 270,- / regulär 315,-

Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,-

FB 15,-



Functional Training für Kids (ab 1. Klasse)

Immer häufiger leiden Kinder an Verspannungen, Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat, ausgelöst durch einseitige Belastung, zu viel Sitzen und Bildschirmzeit. Umso älter sie werden, desto schwieriger ist es, dem entgegenzuwirken.

Diese Fortbildung setzt genau an dieser Problemstellung an.

Sie beinhaltet eine Einführung in das Thema Functional Training, Screening und Testing Methoden. So können frühzeitig Einschränkungen und Bewegungsschwächen aufgedeckt werden. Die Fortbildung gibt Impulse, die Probleme kindgerecht und spielerisch auszugleichen und aufzuarbeiten. So ebnen wir den Weg in ein gesundes und bewegtes Leben. Alter der Kinder: Schulkinder ab 1. Klasse.

Die Inhalte werden mittels einer direkt im Lehrgang ausgegebenen Lehrgangsbroschüre (Wert 37 €) *Functional Training im Verein für Kids*, behandelt, die Bestandteil der Weiterbildung ist.

Voraussetzung: ÜL-C (insb. Kinderturnen), Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung/Studium auf Anfrage.

DTB-Akademie ▶ LG 25911060	15 LE
Gideon Kull	
10. – 11.5.2025 Sa 10 – So 13 Uhr	
Landesturnschule Oberwerries	
ÜL-C, Tr-C Breitensport	
V Gymcard 234,- / regulär 269,-	
Ü/V Gymcard 259,- / regulär 294,-	FB 10,-

Spiel & Spaß an der Bewegung mit unseren Kleinsten!

Die Arbeit in Eltern-Kind-Turngruppen ist eine besondere Herausforderung, denn es geht nicht nur darum, die Kleinsten zu fördern, sondern auch die Eltern aktiv einzubeziehen. Unsere wichtigste Aufgabe als

Übungsleitende ist es, gemeinsam eine Atmosphäre zu schaffen, in der sowohl Kinder als auch Eltern mit Freude und Engagement teilnehmen.

Manchmal braucht es nur kleine Impulse, neue Ideen und kreative Ansätze, um frischen Wind in die Turnstunden zu bringen. In diesem Lehrgang erwarten Euch viele praktische Tipps: von Aufwärmspielen über Bewegungen mit Musik bis hin zu kleinen Spielen, die gleichzeitig fordern und fördern. Ihr erhaltet eine Beispielstunde und wir thematisieren, wie wir Eltern zur aktiven Mitarbeit motivieren können. Außerdem gibt es Raum für den Austausch über offene Fragen und mögliche Herausforderungen in den Gruppen. Sing-, Kreis- und Fingerspiele runden das Programm ab.

Lasst uns gemeinsam ein abwechslungsreiches und fröhliches Wochenende in der Turnhalle verbringen.

▶ LG 25621022	15 LE
Nicole Zimmermann	
17. – 18.5.2025 Sa 9 – So 16 Uhr	
Landesturnschule Oberwerries	
ÜL-C	
Ü/V Gymcard 115,- / regulär 172,-	FB 10,-

Vielseitiges Turnen in Schule und Verein

In diesem praxisorientierten Lehrgang erlernen Übungsleitende, Assistierende in Vereinen und Interessierte turnerische Grundelemente und ihre sichere Anwendung. Themen wie Grundelemente des Turnens, das Bewegungs-ABC, der Einsatz des Minitrampolins sowie das Helfen und Sichern werden intensiv behandelt. Zusätzlich wird Wissen zu sicherheitsrelevanten Aspekten im Sport, einschließlich des Erlasses zur Sicherheitsförderung, vermittelt. Kreative Aufwärmspiele runden das Programm ab.

Wenn gewünscht, wird auch noch auf Wettkampfformate im Schulsport wie NRW YoungStars - Gerätturnwettbewerb für Grundschulen und Jugend trainiert für Olympia - Wettkampf IV (SEK I) eingegangen.



▶ LG 25621023	15 LE
Julia Böger	
28. – 29.6.2025 Sa 9 – So 16 Uhr	
Landesturnschule Oberwerries	
ÜL-C	
Ü/V Gymcard 82,- / regulär 123,-	FB 10,-

Kinderturnen an Geräten – Turnhits für Kids

Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 2

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

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

Hinweis: Zertifikatsteilnehmende buchen das Zertifikat Kinderturnen (LG 25621103)

▶ LG 25621024	15 LE
Simone Kampmeier, Sina Seibt	
6. – 7.9.2025 Sa 10 – So 12.30 Uhr	
Landesturnschule Oberwerries	
ÜL-C, Tr-C Breitensport, Zertifikat Kitu Teil 2	
Ü/V Gymcard 82,- / regulär 123,-	FB 10,-

Eltern-Kind-Turnen

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

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

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

▶ LG 25620025	15 LE
Nicole Droletz, Nicole Zimmermann	
21. – 23.11.2025 Fr 18 – So 12.30 Uhr	
Landesturnschule Oberwerries	
ÜL-C	
Ü/V Gymcard 115,- / regulär 172,-	FB 15,-



Fit von Anfang an

Fachtagung: Kinderturnen in Kita, Schule und Verein
20. – 21.9.2025, Landesturnschule Oberwerries

Eine Menge Vielfalt und Qualität in geballter Form für Erzieher, Lehrkräfte der Grundschulen und Förder-schulen, Übungsleitende, Trainer, Helfende/Assistierende und Interessierte ab 16 Jahren, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten (möchten).

Anmeldung: voraussichtlich ab Frühjahr 2025 möglich. Interessierte werden persönlich informiert, sobald die Anmeldung startet (E-Mail an wtj@wtb.de, Betreff: Interesse Fachtagung). Nähere Informationen unter wtj.wtb.de sowie im Referat Jugend des WTB.



  Lust auf weitere Infos und Netzwerken?
Folgt uns auf Facebook und Instagram:
facebook.com/wtj.tuju | Instagram.com/wtj.tuju

KitCo
Dein Kinderturn-Coach

Hol' dir die neue Kinderturn-App!

- Stundenbilder
- Austauschforum
- Übungen
- Gruppenverwaltung
- Stundenplanung

und vieles mehr!

Google Play Download: 

App Store Download: 

www.kitco-app.de

WTB RhTB TTV

Fortbildungen Kinderturnen

Tagesfortbildungen

Turngeschichten – Vorschulturnen bunt und kindgerecht gestaltet

Kinder im Vorschulalter lieben fantasievolle Stunden, in denen sie in verschiedene Rollen schlüpfen und so vielfältige Bewegungserfahrungen machen können.

Zeit für eine Turngeschichte: Mitmachlieder und Spiele stimmen auf das Thema der Stunde ein, fördern Rhythmus und Gemeinschaftsgefühl. Koordinative Fertigkeiten wie Springen, Laufen, Balancieren und Klettern werden auf spielerische Art und Weise in Bewegungsparcours, Bewegungslandschaften oder Stationen geschult. Am Ende rundet ein Entspannungsteil mit Massage oder Traumreise die Stunde ab.

Neben vielen praktischen Inhalten werden wir auch wichtige Fragen klären: Wie baue ich überhaupt eine Übungsstunde auf? Welche Schwerpunkte können im Hinblick auf die motorische Entwicklung gesetzt werden? Wie lernen Kinder überhaupt, welche Methoden kann ich anwenden? Warum sollte ich Spiele integrieren und welche? Auch praktische Übungen zu Hilfestellungen und dem sicheren Aufbau von Stationen kommen nicht zu kurz.

► LG 25620231 8 LE
Anika Dresch
15.2.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Dröschede | ÜL-C
Gymcard 40,- regulär 60,- FB 5,-

Tanzwerkstatt

Die Tanzwerkstatt wird zum 26. Mal stattfinden und richtet sich an alle Tanzinteressierten ab 16 Jahren sowie speziell an Übungsleitende, Trainierende, Helfende/Assistierende.

Die Fortbildung besteht aus einem Hauptvortrag, einem musikalischen Get-Together, drei Praxis-Blöcken und einer Abschlussbesprechung. Die Teilnehmenden können jeweils einen Workshop (pro Block) aus vier Auswahlmöglichkeiten buchen. Der Hauptvortrag sowie das musikalische Get-Together (mit Essen) und die Abschlussbesprechung gelten ebenso als Teil der Lerneinheiten. Dadurch ist die Tanzwerkstatt mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt. Let's dance!

► LG 25621230 8 LE
Jorge Sandoval (Ansprechpartner)
9.11.2025 | So 9.30 – 18.15 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C
75,-

Springen, Fliegen, Schwingen – mit Schwung durch das Kinderturnen

An diesem Tag gehen wir mit viel Schwung durch das Kinderturnen. Hauptsächlich richtet sich der Lehrgang an ÜL, die mit Kinder zwischen 3 und 6 Jahren arbeiten. Aber auch Abzweigungen zu jüngeren und älteren Kindern (bis zu 8-jährigen) gibt es an manchen Stellen. Wie kommen wir vom ersten Wippen und Hopsen zum kontrollierten Springen und Abspringen? Welche spielerischen Möglichkeiten gibt es dazu? Weiter geht es mit Fliegen: was kann alles fliegen? Natürlich Bälle und Co, aber eben auch Kinder. Einheiten zum Schwingen und Landen runden den Lehrgang ab.

Unter Einsatz verschiedener Materialien finden wir Abwandlungsmöglichkeiten und so bleiben die Stunden für die Kinder spannend. Die Variationen ermöglichen uns unterschiedliche Leistungsstände abzufangen. Vom Anfänger bis zum Profi alle Kinder in einer Turnstunde unter einen Hut zu bekommen und weiter zu fördern ist unser Ziel. (In Kooperation mit dem KSB Minden-Lübbecke).

► LG 25620232 8 LE
Simone Kampmeier
15.11.2025 | Sa 9 – 16 Uhr
Minden-Lübbecke
Anmeldung nur unter: info@ksb-ml.de,
Tel. 05707 9009840
ÜL-C
Gymcard 40,-/ regulär 60,- FB 5,-



Kinderturnen

Kinder- und Jugend-Freizeiten

Kinder- und Jugend-Freizeiten

Das gesamte Freizeitprogramm der Westfälischen Turnerjugend ist zum Redaktionsschluss zum Teil noch in der Vorbereitung. Interessierte Vereine, Übungsleiter, Jugendliche und Kinder können sich gerne in der WTB-Geschäftsstelle, Referat Jugend, informieren.

Zeltlager Oberwerries

Unser Angebot für Kinder- und Jugendgruppen

Das Zeltlager kann von Juni bis Mitte September für Freizeiten gebucht werden. Anfragen zu freien Zeiten und den Kosten richten Sie bitte an das Turnschulmanagement: Stefanie Kruse oder Wendy Daelmann, Tel. 02388 3000021; kruse@wtb.de.

Auf dem Gelände der Landesturnschule Oberwerries stehen Zelte mit Holzfußboden (ca. 110 Kinder), Betreuerhäuser (ca. 15 Betreuende) mit Betten sowie ein Essenzelt und ein Sozialgebäude mit sanitären Anlagen und Spülküche zur Verfügung.

Auf dem Gelände kann man sportliche Aktivitäten wie Spiele und Bootfahren anbieten. Eine Sporthalle kann abhängig von der Belegung dazu gebucht werden. Das bietet das nähere Umfeld: Erlebnisbad Maximare, Maximilianpark, Waldbühne Heessen, Hindu-Tempel Uentrop, Lippefähre Lupia, Wasserkianlage usw. Die ausgeschriebenen Fahrradrouten Römeroute, Lippe-Radweg, Werse-Radweg sowie die 1000-Schlösser-Route sind direkt angeschlossen.

Interkulturelles Sport- und Sprachcamp 2025

Der Westfälische Turnerbund, in Zusammenarbeit mit dem Integrationszentrum Hamm und fünf lokale Vereinen, organisiert über das Programm *Integration durch Sport* ein interkulturelles Sport- und Sprachcamp im Zeltlager Oberwerries.

Das Ziel dieses Camps ist es, 20 männlichen Jugendlichen mit internationaler Geschichte sowie 10 deutschstämmigen Jugendlichen, im Alter von 14-17 Jahren, die Möglichkeit zu bieten, gemeinsam Sport zu treiben, kulturelle Barrieren abzuschießen, ihre Sprachfähigkeiten zu verbessern, lokale Vereine kennenzulernen und sich interkulturell mit Zeltlagerstimung auszutauschen.

► LG 25630061
Jorge Sandoval | 18. – 22.6.2025
Landesturnschule Oberwerries – Zeltlager
Ü/V 60,- (voraussichtliche Kosten, für leistungs-
berechtigte Teilnehmende besteht die Möglichkeit ei-
ner Kostenübernahme)





Lust auf weitere Infos und Netzwerken?

Folgt uns auf Facebook und Instagram:

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

WTJ-Freizeiten

In den Sommerferien haben Kinder zwischen 8 und 12 Jahren die Möglichkeit, ihre Ferien im Zeltlager Oberwerries zu verbringen. In den ersten und letzten zwei Wochen der Ferien werden zwei Freizeiten mit eingesetzten Betreuenden-Teams durchgeführt.

Spiel, Spaß, Spannung sowie das Erleben von Natur und Umwelt stehen im Vordergrund der Angebote im Sport, Turnen, Rad fahren, Boot fahren, Basteln und Werken.

1. Dekade <http://homepage.zeltlager-ow.de>

▶ LG 25631062

Martin Heep, Drostestraße 12, 48157 Münster

12. – 25.7.2025

Landesturnschule Oberwerries - Zeltlager

Ü/V 260,-

2. Dekade

Die Zeit zwischen den WTJ-Zeltlagern steht für Vereins-, Kinder- und Jugendgruppen mit eigener Leitung und Programmgestaltung zur Verfügung. Nähere Informationen in der Geschäftsstelle des WTB, Stefanie Kruse, Tel. 02388 3000021; kruse@wtb.de

3. Dekade

www.spass-im-zow.de

▶ LG 25631063

Chantal Stahlschmidt, Meik Afholderbach

Team Siegerland

7. – 20.8.2025

Landesturnschule Oberwerries – Zeltlager

Ü/V 260,-

Informationen und Anmeldungen

Westfälischer Turnerbund e.V., Referat Jugend

Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm

Telefon 02388 300000

E-Mail wtj@wtb.de | <https://wtj.wtb.de>

Instagram wtj.tuju

Online-Suche und -Anmeldung im GymNet:

events.dtb-gymnet.de

Maßnahmen der WTJ: bei Stichwort/Eventnummer 256 eingeben



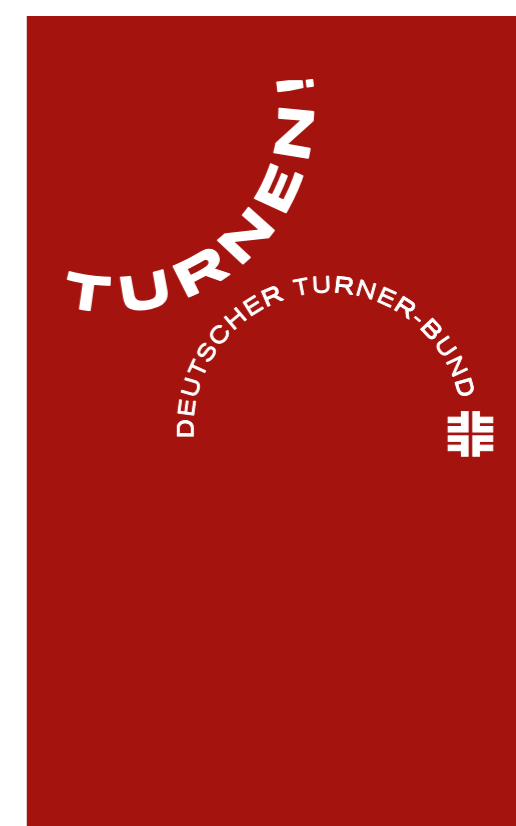
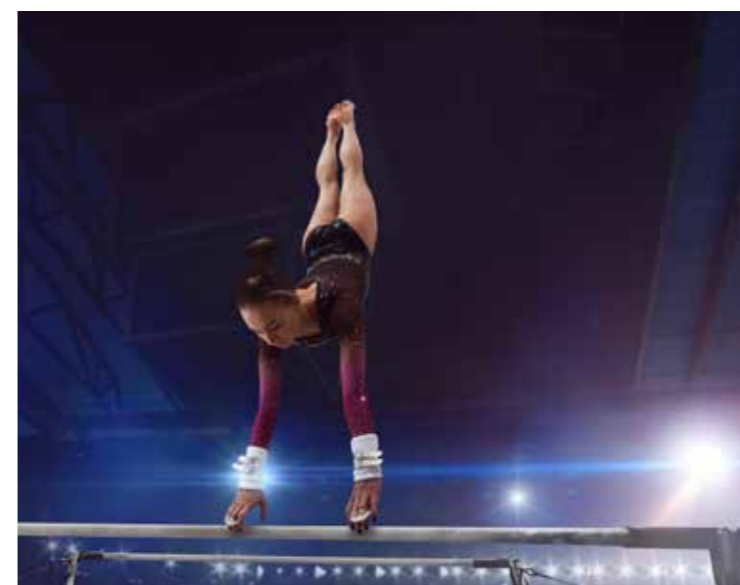
Wir lieben Events.



MATZKA GMBH
VERANSTALTUNGSSERVICE



Turnen



Turnen

Lizenzbildungen

Trainer-C-Assistentenausbildung

Vorstufenqualifikation

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

► LG 25400411 60 LE

Armin Schewe

1. Folge: 26. – 28.9.2025 | 2. Folge: 3. – 5.10.2025
3. Folge: 31.10. – 2.11.2025 | 4. Folge: 14. – 16.11.2025

Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 380,- / regulär 760,-

Trainer-C Ausbildung

Gerätturnen weiblich/männlich, Leistungssport

Die Ausbildung zum Trainer-C umfasst insgesamt 120 LE. Die Ausbildung richtet sich nach den Ausbildungsplänen und -richtlinien des DOSB, DTB, LSB und WTB. Nach 60 LE der allgemeinen Ausbildung (s. Allgemeiner Teil) absolvieren die Teilnehmer den fachspezifischen Teil (60 LE), der in erster Linie fachpraktisch ausgerichtet ist. Das erfolgreiche Absolvieren des E-Learning-Moduls des WTB (Anerkennungsmodul Basisqualifizierung) kann auf den theoretischen Teil der Trainer-C-Ausbildung angerechnet werden. Mit dieser Ausbildung richten wir uns an Teilnehmer, die aus dem Leistungssport Gerätturnen kommen und dort aktiv werden wollen. Zielgruppe sind aktive und ehemalige Leistungssportler. Im Bereich Gerätturnen erfolgt die Zulassung zur Ausbildung erst nach Rücksprache mit dem TK-Vorsitzenden Gerätturnen, Karsten Struck, der dem WTB die Teilnehmer meldet.

► LG 25400111

Armin Schewe

Allgemeiner Teil:

1. Folge: 17. – 19.1.2025 | 2. Folge: 7. – 9.2.2025

3. Folge: 21. – 23.2.2025 | 4. Folge: 14. – 16.3.2025

Fachspezifischer Teil:

12. – 17.4.2025

Folgen 1 – 4 Allgemeiner Teil, Fr 18 – So 13 Uhr / 15 LE

Fachspezifischer Teil Sa 10 – Do 17 Uhr / 60 LE

Folgen 1 – 4 Landesturnschule Oberwerries, fachspezifischer Teil in Dortmund

Ü/V Mitglieder 750,- / regulär 1.500,-

Trainer-C-Ausbildung

Rhythmische Sportgymnastik / Trampolinturnen

Die Ausbildung zum Trainer-C umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten (LE). Die Ausbildung richtet sich nach den Ausbildungsplänen und -richtlinien des DOSB, DTB, LSB und WTB. Sie wird von den Fachgebieten Rhythmische Sportgymnastik (RSG) und Trampolinturnen durchgeführt. Nach 60 LE der allgemeinen Ausbildung (s. Allgemeiner Teil) gehen die Teilnehmer in ihr Fachgebiet und absolvieren dort weitere 60 LE mit stark fachspezifisch ausgerichteten Lerneinheiten. Mit dieser Ausbildung richten wir uns ausdrücklich an noch aktive oder ehemalige Leistungssportler, die eine Trainerlaufbahn einschlagen wollen. Im Bereich Rhythmische Sportgymnastik erfolgt die Zulassung zur Ausbildung erst nach Rücksprache mit der TK-Vorsitzenden Rhythmische Sportgymnastik, Martina Brink.

Im Bereich Trampolinturnen erfolgt die Zulassung zur Ausbildung erst nach Rücksprache mit dem TK-Vorsitzenden Trampolinturnen, Uli Müller. Diese melden dem WTB die Teilnehmer.

► LG 25400211 (RSG)

► LG 25400311 (Trampolinturnen)

Armin Schewe; Fachspezifischer Teil Lili Filipova (RSG), Miriam Tapaße/Vladimir Volikov (Trampolinturnen)

Allgemeiner Teil (RSG und Tramp.)

1. Folge: 9. – 11. 5.2025

2. Folge: 23. – 25.5.2025

3. Folge: 20. – 22.6.2025

4. Folge: 4. – 6.7.2025

Fachspezifischer Teil RSG 11. – 16.8.2025

Fachspezifischer Teil Trampolinturnen 12. – 18.7.2025

Folgen 1 – 4 (Allg. Teil) jeweils Fr 18 – So 13 Uhr /15 LE

Fachspezifischer Teil Trampolinturnen, Sa 10 – Fr 18 Uhr

Fachspezifischer Teil RSG, Do 10 – Di 21 Uhr

Alle Folgen des Allgemeinen Teils und der fachspezifische Teil RSG finden in der Landesturnschule Oberwerries statt und der fachspezifische Teil Trampolinturnen in Bielefeld.

Ü/V Mitglieder 750,- / regulär 1.500,-

Umschreibungslehrgang

F-ÜL-Lizenz Gerätturnen in Tr-C-Lizenz Gerätturnen

Dieser Lehrgang soll ambitionierte Fachübungsleiter weiter qualifizieren und einen Einstieg zur Arbeit im leistungsorientierten Gerätturnen erleichtern. Der Lehrgang umfasst theoretische und praktische Unterrichtseinheiten und dient auch zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz Gerätturnen.

► LG 25400711

15 LE

Armin Schewe

12. – 14.12.2025 | Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

F-ÜL GT, Tr-C GT

Ü/V Mitglieder 115,- / regulär 230,-

DTB-Basisschein I Trampolinturnen

für Übungsleiter und Sportlehrkräfte

Erwerb des DTB-Basisscheins Trampolin I und Qualifikationsnachweis für Sportlehrkräfte I nach den Richtlinien des DTB. Geräteaufbau und -abbau; Sicherheitsbestimmungen, Gewöhnungsübungen; Methodik der Grundsprünge ohne Hilfeleistung; Spielformen; Grundtechniken der Hilfeleistung.

Die Stufe I ist Voraussetzung für die Teilnahme an Basisstufe Stufe II.

Zielgruppe: Übungsleiter, Sportlehrer, Erzieher,

Interessierte ohne trampolinspezifische Vorkenntnisse.

Voraussetzung: Vollendung des 14. Lebensjahres. Gesundheitliche Voraussetzung für praktische Übungen auf dem Trampolin zwingend erforderlich. Trampolinspezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

► LG 25440010

Miriam Tapaße

31.1. – 2.2.2025 / Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 120,- / regulär 240,-

DTB-Basisschein II Trampolinturnen

Für Übungsleiter und Sportlehrkräfte

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

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

Gesundheitliche Voraussetzungen für praktische Übungen auf dem Trampolin zwingend erforderlich. Zielgruppe: Übungsleiter, Sportlehrer, Erzieher, Interessierte, die die erforderlichen Voraussetzungen erfüllen.

Voraussetzung: Vollendung des 14. Lebensjahres. Teilnahme am Basisschein I.

► LG 25440020

Miriam Tapaße

14. – 16.2.2025 | Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 120,- / regulär 240,-

Airtrack – Einsatz und Trainingsmöglichkeiten

Informationen, Einsatz- und Trainingsmöglichkeiten mit dem Sportgerät Airtrack zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires vom breiten- bis zu leistungssportlichem Turnen.

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Interessierte im Bereich Gerätturnen, Trampolinturnen.

► LG 25400611

10 LE

Armin Schewe, Nico Arlinghaus

14.6.2025 | Sa 9 – 18 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Tr-C GT, F-ÜL GT, Tr-C Tramp.

V Mitglieder 55,- / regulär 110,-



Turnen

Fortbildungen

Trainer-C-Fortbildung

fachübergreifend

Der Fortbildungslehrgang dient zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz. Neben den theoretischen werden auch sportpraktische, überfachliche Inhalte vermittelt. Mit diesem Lehrgang sprechen wir die Trainer-C-Lizenzinhaber der Fachgebiete Gerätturnen Männer/Frauen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen an. Dementsprechend sind die Lehrgangsinhalte fachübergreifend konzipiert. Zielgruppe sind Tr-C-Lizenzinhaber.

► LG 25400511

15 LE

Armin Schewe

21. – 23.11.2025 | Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Tr-C GT, Tr-C RSG, T-C Tramp

Ü/V Mitglieder 115,- / regulär 230,-

Module für vielseitiges Turnen im Schulsport Teil 1 & 2

Dieser Lehrgang ist eine gemeinsame Veranstaltung des WTB und der Bezirksregierungen Arnsberg, Münster und Detmold. Die Lehrerfortbildung richtet sich an je zehn Lehrkräfte an Schulen der Primarstufe, Förderschule und/oder SEK I aus den genannten Bezirksregierungen und kann zur Verlängerung des ÜL-C mit 15 LE genutzt werden.

Themen:

- Erlernen turnerischer Grundelemente – gewusst wie!
- Minitrampolin
- Parkour
- Helfen und Sichern
- Erlass zur Sicherheitsförderung im Schulsport
- Aufwärmspiele
- NRW YoungStars, Gerätturnwettbewerb der Grundschulen
- Jugend trainiert für Olympia, Wettkampf IV (SEK I)
- Gerätelandschaften; Turnen als Bewegungs-ABC

In Teil 2 finden neben den turnerischen Elementen auch noch die Turnspiele besondere Beachtung: Faustball, Orientierungslauf, Prellball und Indiaca sowie das Spiel Pickleball.

► LG 25691041 1. – 2.4.2025 (Teil 1)

15 LE

► LG 25691042 8. – 9.4.2025 (Teil 2)

15 LE

► LG 25691043 30.9. – 1.10.2025 (Teil 1)

15 LE

► LG 25691044 7. – 8.10.2025 (Teil 2)

15 LE

Julia Böger

Jorge Sandoval (Ansprechpartner)

Di + Mi 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C

80,-

GERÄTTURNEN

Trainerfortbildung

Gerätturnen männlich

Inhalte: Erwärmungsmodul, Handstandmodul, akrobatische Elemente (Flick-Flack, Überschlag), Seitpferd/Turnpflanz (Kreisflanken), Ringe, Baren, Beck (Grundschwünge), Trampolin als Hilfsgerät.

Zielgruppe: Trainer der 1. und 2. Lizenzstufe, Interessierte.

► LG 25410010

Hermann von Wulfen, Sascha Woltering,

Tobias Köhne

11.1.2025 | Sa 15 – 19 Uhr

49497 Mettingen, Turnzentrum Nordstraße

(hinter der Tüöttenhalle)

Tr-C GT

ohne V Mitglieder 17,50 / regulär 35,-

Trainerfortbildung

Gerätturnen weiblich

Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den aktuellen Erfordernissen, Grundlagentraining und Behandlung von Fragen aus dem Teilnehmerkreis.

Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter im Gerätturnen weiblich.

► LG 25420110

Beatrix Glagow

1.11.2025 | Sa 9 – 18 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Tr-C GT

V Mitglieder 55,- / regulär 110,-

Trainerfortbildung

Gerätturnen weiblich

Im Rahmen der Fortbildung werden die Änderungen, Anpassungen und Neuerungen der internationalen Wertungsvorschriften Code de Pointage mit Auswirkungen auf die nationalen Wettkampfsprogramme vorgestellt.

Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter im Gerätturnen weiblich.

► LG 25420220

Karsten Stuck

16.3.2025 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Tr-C GT

V Mitglieder 55,- / regulär 110,-

GERÄTTURNEN KAMPFRICHTERWESEN

Kampfrichterlehrgang

Gerätturnen weiblich – Lizenzart A und B

Jahresfortbildung für WTB Kampfrichter. Schwerpunkt DTB-Pflichtprogramm AK 7 bis AK 11 – leistungsorientiert. Bei erfolgreicher Teilnahme ist ein Einsatz im leistungsorientierten Nachwuchsprogramm ab WTB-Ebene möglich.

Zielgruppe: Kampfrichter (mindestens Lizenzart B) Gerätturnen weiblich.

Voraussetzungen: gemäß der WTB-Kampfrichterordnung Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz (min. Kategorie B).

► LG 25420210

Karsten Stuck

15.3.2025 | Sa 9 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Nationaler Kampfrichterlehrgang

Gerätturnen weiblich – Lizenzart A

Lizenzlehrgang nach der DTB-Ausbildungsordnung. Kampfrichter, Gerätturnen weiblich für den Zyklus 2025 bis 2028; Lehrgangsinhalte/Schwerpunkte Code de Pointage 2025 bis 2028. Der Lehrgang endet mit der Abschlussprüfung Lizenzart A.

Zielgruppe: Kampfrichter Gerätturnen weiblich, leistungsorientierter Bereich.

An diesem Lehrgang können auch Teilnehmer aus anderen LTV teilnehmen.

Voraussetzung: Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz (Lizenzart A) oder Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz (Lizenzart B); Vollendung des 18. Lebensjahres; Zustimmung des Technischen Komitees Gerätturnen WTB.

► LG 25420230

Karsten Struck, DTB-Ausbilderteam

25. – 27.4.2025 | Fr 13.30 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 185,- / regulär 370,-

(WTB-Angehörige zahlen keine Lehrgangsgebühr)



Kampfrichterlehrgang

Gerätturnen weiblich – Lizenzart B

Lehrgang zur Verlängerung der Kampfrichterlizenz im Gerätturnen weiblich – Lizenzart B; Inhalte Code de Pointage 2025 – 2028 sowie das Nationale Wettkampfprogramm des DTB Kür modifiziert. Die Lizenz wird bei erfolgreicher Teilnahme an der Abschlussprüfung verlängert.

Zielgruppe: Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz (Lizenzart B).

Teilnehmerkreis: nur Angehörige WTB.

Voraussetzung: Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz (Kategorie B)

► LG 25420240

Karsten Struck

15. – 16.11.2025 | Sa 9 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Kampfrichterlehrgang

Gerätturnen weiblich – Lizenzart B

Lehrgang zur Verlängerung der Kampfrichterlizenz im Gerätturnen weiblich – Lizenzart B; Inhalte Code de Pointage 2025 – 2028 sowie das Nationale Wettkampfprogramm des DTB Kür modifiziert. Die Lizenz wird bei erfolgreicher Teilnahme an der Abschlussprüfung verlängert.



Zielgruppe: Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz (Lizenzart B), nur Angehörige WTB.

Voraussetzungen: Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz (Lizenzart B).

► LG 25420250

Karsten Struck, WTB-Referententeam

29. – 30.11.2025 | Sa 9 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Trainerfortbildung

Lehrgangsinhalte: Ballett / Erwärmungsprogramm. Grundlagentraining mit und ohne Handgerät; Technik und Methodik einzelner Elemente und Verbindungen; Artistik. Aktuelle Themen aus dem Wettkampfwesen. Die Fortbildung dient zur C-Lizenz-Verlängerung. Zielgruppe: WTB-Trainer.

Voraussetzung: Trainerlizenz B, C oder C-Anwärter.

► LG 25430010

Lili Atanasova

Zeit und Ort standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest

Kampfrichterfortbildung

Fortbildung B-Lizenz (Einladungslehrgang)

Lehrgangsinhalte: Wertungsvorschriften 2025: Änderungen und Neuerungen der internationalen Wertungsvorschriften (Code de Pointage) und deren Auswirkung auf die nationalen Wettkämpfe. Werten anhand von Videobeispielen und in der Halle.

Zielgruppe: WTB-Kampfrichter mit Lizenz, fester Teilnehmerkreis.

► LG 25430110

Swetlana Dehn

Zeit und Ort standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest

TRAMPOLINTURNEN

Trainer-C-Fortbildung

Der Fortbildungslehrgang dient zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz Trampolinturnen. Themen: Methodik von Einzelsprüngen, Fehlerkorrektur, Hilfestellung.

Zielgruppe: Trainer mit C-Lizenz sowie Kadermitglieder. Ohne Lizenz bei freien Plätzen.



Voraussetzung: Trainer mit C-Lizenz, (bei freien Plätzen Trampolin Basisschein).

► LG 25440030

15 LE

Miriam Tepsa und Lehrteam

29. – 31.8.2025 | Fr 18 – So 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Tr-C Trampolinturnen

Ü/V Mitglieder 115,- / regulär 230,-

Landeskampfrichter-Ausbildungslehrgang

Erarbeiten und Vertiefen der Wettkampfbestimmungen laut der aktuellen CoP. Das Werten (Haltung, Wandern, Schwierigkeit, Synchronität) wird anhand von Videos/DVDs, sowie praxisnah am Trampolin geübt. Während des Lehrgangs erfolgt die Kampfrichter-Prüfung in Theorie und Praxis.

Zielgruppe: Kampfrichter bzw. Anwärter mit Vorkenntnissen

Voraussetzung: Vollendung des 16. Lebensjahres.

Fachbezogene sportpraktische Voraussetzungen sowie solide Kampfrichter-Grundkenntnisse (Regeln laut aktuellen CoP, Berechnung der Schwierigkeitsgrade).

Weitere Infos siehe: www.wtb-trampolin.de/service-downloadcenter.

► LG 25440040

Philip Möller

6. – 7.9.2025 | Sa 10 – So 18 Uhr

N. N.

Arbeits-, Organisations- und Trainingsoptimierung Trampolinturnen

Erarbeitung der Wettkampf-, Lehrgangs- und Veranstaltungskonzeption.

Zielgruppe: Vereins-, Bezirks- und Gaufachwarte, Technische Kommission Trampolinturnen.

Voraussetzung: fachbezogene, sporttheoretische Kenntnisse.

► LG 25440050

Ulrich Müller

23.11.2025 | So 10 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

AEROBICTURNEN

Kampfrichterausbildung

Landesbrevet Aerobicturnen

Landeskampfrichterausbildung für den Bereich Aerobicturnen mit Bearbeitung aller Teilgebiete der A, B + S Note.

Zielgruppe sind interessierte Sportler, Trainer, Kampfrichter, die ihr Brevet verlängern oder erneuern möchten.

Anmeldung bitte an Uwe Hackethal: uwehackethal@hotmail.com.

Damit die Veranstaltung stattfindet ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich.

Voraussetzungen: Grundlagen der Kurzschrift des Code of Points sind hilfreich.

▶ LG 25480010

Uwe Hackethal, Lisa Klostermann,
Denise Dechering
28. – 30.3.2025 | Fr 17 – So 17 Uhr
Greven / Ibbenbüren
ohne V Mitglieder 70,- / regulär 140,-

Aerobicturnen Trainingscamp

Unter Leitung eines international renommierten Trainers/Sportlers werden Techniken und Übungen vermittelt.

Zielgruppe sind Sportler aus dem Bereich Leistungssport/Kader.

Anmeldung bitte an Uwe Hackethal, E-Mail: uwehackethal@hotmail.com. Damit die Veranstaltung stattfindet ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich.

▶ LG 25480020

Peterson Querubin,
internationale Aerobictrainer Athleten
25. – 27.4.2025 | Fr 10 – So 14 Uhr
Greven
ohne Ü/V 25,- / regulär 50,-

Landeskampfrichterfortbildung*Wertungsübungen und Update*

Update / Neuigkeiten aus dem Bereich des Kampfrichterwesens Aerobicturnen / Wertungsübungen.

Zielgruppe sind Landeskampfrichter Aerobicturnen oder höheres Brevet.

Anmeldung bitte an Uwe Hackethal: uwehackethal@hotmail.com. Damit die Veranstaltung stattfindet ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich.

Voraussetzungen: Grundlagen der Kurzschrift des Code of Points sind hilfreich.

▶ LG 25480030

Uwe Hackethal, Lisa Klostermann
29.11.2025 | Sa 10 – 14 Uhr
Greven
ohne V 10,- / regulär 20,-

ROPE SKIPPING**Kampfrichterausbildung B / Fortbildung für B-Kampfrichter**

Kampfrichterausbildung für die Wertungen auf Landesebene. Diese Ausbildung wird evtl. online und in Präsenz stattfinden. Genauer wird in der separaten Ausschreibung bekannt gegeben. Es wird eine gesonderte Einladung verschickt.

Zielgruppe: Trainer/Springer oder Kampfrichter, Mindestalter 16 Jahre (es zählt das Geburtsdatum)

▶ LG 25470010

Gabriele Blümel
27. – 28.9.2025 | Sa 9 – So 13 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder 82,- / regulär 164,-

Kampfrichterausbildung*Einsteigerlizenz*

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Springer mit mindestens 14 Jahren

▶ LG 25470020

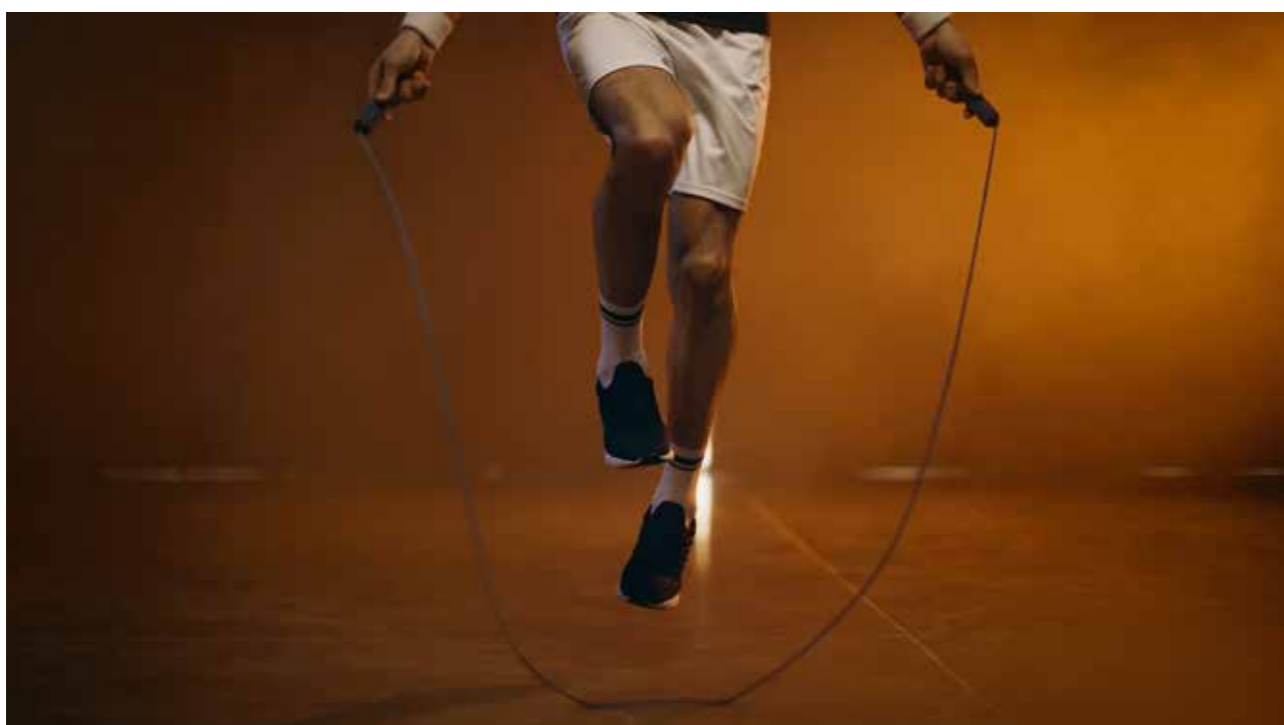
Jörn Schmiemann
18. oder 19.10.2025 | Anreise 10 Uhr, Abreise 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
V Mitglieder 55,- / regulär 110,-



Turnspiele



Sportarten



Sportarten/Turnspiele

Aus- und Fortbildungen

Orientierungslauf

Fortbildung ohne Lizenz

Zielgruppe: Interessierte Lehrer.

Voraussetzungen: fachbezogene, sportpraktische Voraussetzungen.

► LG 25460010

Christoph Prunsche, Christian Gieseler

15.3.2025 | Sa 10 – 18 Uhr

Ort: Landesturnschule Oberwerries

V Mitglieder 55,- / regulär 110,-

SCHNEESPORT

2024/2025 + 2025/2026

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

Es werden die verschiedenen Fahrtechniken, Methoden des Skiunterrichts, der Skifahrtenbetreuung und die ganzjährige Arbeit in den Vereinen mit Schneesportgruppen vermittelt. Die Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter in den Vereinen, die im Schneesport, bei Skifreizeiten und im Übungsbetrieb (z.B. Skigymnastik) tätig sind und im Bereich Schneesportunterricht tätig werden möchten. Sie besteht aus vier Teilen. In allen Lehrgangsteilen werden theoretische sowie praktische Inhalte vermittelt. Weitere Informationen auch unter www.rwtb-schneesport.de.

Grund-/ Basislehrgang (LG 1)

Im Pitztal werden die theoretischen und praktischen Inhalte für den Trainer-C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

Ausbildung 2024/2025 ► LG 24270001

18. – 23.11.2024

Pitztal, Hotel Möderle

Ausbildung 2025/2026 ► LG 25270006

18. – 23.11.2025

Pitztal, Hotel Möderle

Theorielehrgang (LG 2)

In der Landesturnschule werden die theoretischen Inhalte für die Ausbildung / Trainer-C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt.

Ausbildung 2024/2025 ► LG 24270002

6. – 8.12.2024

LTS Bergisch Gladbach

Ü/V Gymcard 180,-

Ausbildung 2025/2026 ► LG 25270009

5. – 7.12.2025

LTS Bergisch Gladbach

Ü/V Gymcard 180,-

Aufbau-/ Nordciclehrgang (LG 3)

Im Nordciclehrgang werden theoretische und praktische Inhalte vermittelt. Um schneeunabhängig auszubilden erfolgt die Ausbildung auf Skikes.

Ausbildung 2024/2025 ► LG 25270003

Nach Absprache mit TN im Jan-März 2025, voraussichtlich Eifel ca. 70,-

Ausbildung 2025/2026 ► LG 26270001

Nach Absprache mit TN im Jan-März 2026, voraussichtlich Eifel ca. 70,-

Ausbildungs-/ Prüfungslehrgang (LG 4)

Im Stubaital, Schlick 2000 oder Stubai Gletscher, werden weitere aufbauende theoretische und praktische Inhalte für den Trainer-C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter / Übungsleiter Ski Grundstufe vermittelt und durch praktische Einheiten unterstützt. Mit einer Theorie- und praktischen Prüfung schließt die Ausbildung ab.

Ausbildung 2024/2025 ► LG 25270004

Ostern 2025 | Stubaital, Sporthotel Brugger

Ausbildung 2025/2026 ► LG 26270002

4. – 11.4.2026

Stubaital, Sporthotel Brugger

Voraussetzung für die Teilnahme am abschließenden LG 4 (Ausbildungs- und Prüfungslehrgang) ist das Bestehen der Teilprüfungen im LG 2 (Grund- und Basislehrgang). Des Weiteren müssen zur Lizenzvergabe alle Lehrgänge erfolgreich abgeschlossen sein. Alle LG eigene Anreise. Die Gebühren enthalten Lehrmaterial und Liftgebühr. Für LG 1,3 und 4 genaue Preise anfragen, da die Liftpreise noch nicht bekannt sind.

Familienskitag 2025

In altbewährter Form findet der Familienskitag im Skigebiet in Altastenberg statt. Schneesportbegeisterte Kinder können unter sachkundiger Anleitung einen aufregenden Tag im Schnee erleben. Für die Eltern wird ein abwechslungsreiches Workshop-Programm durch unsere Verbands-Trainer/IVSI-Übungsleiter angeboten. Angefangen bei den Kleinsten ab ca. sechs Jahren, hin zu den Jugendlichen, über die erwachsenen Anfänger bis Könnern im Skifahren, aber auch bei jung gebliebenen Snowboardern wird das Team des Fachgebietes Schneesport im R/WTB seine Vielseitigkeit

zeigen. Für das leibliche Wohl sorgt unsere eingespielte Küchencrew mit dem Hotel Altastenberg.

► LG 25270002

8 LE

Reiner Rosga, Bernd Baaske

1.2.2025 | Sa 9 – 17 Uhr | Altastenberg/ Hochsauerland

ÜL-C, Tr-C Breitensport

Preise inkl. Skipass, Unterricht, Betreuung, Mittagessen, Kaffee
1. Kind 45,- / ab 2. Kind 40,- / Schüler 50,- / Erw. mit Workshop 60,-

Schneesport Fortbildung 1

Pflichtfortbildung zur Verlängerung Tr-C Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter (Übungsleiter Ski Grundstufe) und Instructor Ski. Zu dieser Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB in den Osterferien ins Pitztal ein. Es hat wieder ein interessantes Programm in Theorie und Praxis zusammengestellt, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Nach dem Skifahren lassen wir uns im Hotel Möderle verwöhnen.

► LG 25270007

Reiner Rosga

18. – 23.11.2024 | Anreise bis 18 Uhr; Rückreise Sonntag morgens

Pitztal, Hotel Möderle

ÜL-C, Tr-C Breitensport | Ü/HP inkl. Liftgebühr ca. 695,-

Genaue Preise bitte im Sommer 2025 erfragen, da die Liftpreise noch nicht bekannt sind.

Schneesport Fortbildung 2

Pflichtfortbildung zur Verlängerung Tr-C Breitensport, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter (Übungsleiter Ski Grundstufe) und Instructor Ski. Zu dieser Fortbildung lädt das Lehrteam des R/WTB zu den schneesicheren Stubai Gletschern ein. Es hat wieder ein interessantes Programm in Theorie und Praxis zusammengestellt, welches für neue Anregungen und Ideen für den Skiunterricht sorgt. Nach dem Skifahren lassen wir uns im Hotel Brugger verwöhnen.

► LG 25270005

Reiner Rosga

19. – 26.4.2025 | Anreise bis 18 Uhr; Rückreise Sonntag morgens

Fulpmes, Hotel Brugger

ÜL-C, Tr-C Breitensport | Ü/HP inkl. Liftgebühr ca. 1100,-

Genaue Preise bitte im Sommer 2025 erfragen, da die Liftpreise noch nicht bekannt sind.

Saisonöffnung 2025/2026

Im Pitztal findet wieder unsere Saisonöffnung statt. Den Teilnehmern werden die neusten Skitechniken beigebracht, so dass die kommende Wintersaison kommen kann. Das Hotel Möderle wird der Ausgangspunkt für drei, vier herrliche Schneetage sein. Mit dem Skibus ist die Talstation des Pitztaler Gletschers schnell und kostenlos zu erreichen. Das Hotel wird uns mit seinem komfortablen Ambiente, gutem Essen und einer kleinen Wellnessoase

verwöhnen. Des Weiteren stehen Lehrteammitglieder und Trainer des R/WTB zur Verbesserung der Fahrtechnik zur Verfügung.

► LG 25270008

Reiner Rosga, Bernd Baaske

18. – 23.11.2025 | Anreise bis 18 Uhr; Rückreise Sonntag morgens

Pitztal, Hotel Möderle

ÜL-C, Tr-C Breitensport | Ü/HP und Liftgebühr ca. 695,-

Genaue Preise bitte im Sommer 2025 erfragen, da die Liftpreise noch nicht bekannt sind.

► Ansprechpartner RWTB Schneesport

Reiner Rosga, E-Mail: reiner.rosga@unitybox.de



SCHWIMMEN

Übungsleiterfortbildung/ Leistungsschulung Schwimmen

Sprungschulung, Schwimm- und Wendetechniken, Tauchen. Im Rahmen der Leistungsschulungen der Jahnkämpfer, Friesenkämpfer und Schwimmfünfkämpfer in Hamm Bockum-Hövel und Ibbenbüren haben auch Übungsleiter die Möglichkeit sich weiterzubilden (Anerkennung von 8 LE zur ÜL-Lizenzverlängerung). Die Anmeldung erfolgt über das DTB-Gymnet. Zielgruppe: Übungsleiter, Interessierte.

Voraussetzung: ÜL-Lizenz bei Fortbildung.

► LG 25260020

9.2.2025 | So 10 – 17 Uhr | Laura Thien | Hamm Bockum-Hövel ohne V jeweils 15,-

► LG 25260030

4.5.2025 | So 10 – 17 Uhr | Laura Thien | Ibbenbüren ohne V jeweils 15,-

► LG 25260040

28.9.2025 / So 10 – 17 Uhr | Laura Thien | Ibbenbüren ohne V jeweils 15,-

Übungsleiterfortbildung Schwimmen

Anfänger- und Seniorenschwimmen sowie Kampfrichterfortbildung, Wassergewöhnung, Aqua-Fitness, Schwimmlagen, Vermittlung von Trainingseinheiten, Gesundheitsfragen, Wettkampfbestimmungen.

Voraussetzung ÜL-Lizenz bei Fortbildung.

► LG 25260010

15 LE

15. – 16.11.2025 | Sa 12.30 – 17.30 Uhr, So 9 – 14 Uhr

Laura Thien | Ibbenbüren

ohne Ü/V 35,-

Turnspiele

Aus- und Fortbildungen

Faustball-Trainer-Auffrischung

Die Inhalte der Trainer und Übungsleiter sind einem Wandel unterlegen und sehr differenziert. Wettkampfteam, Kindermannschaften oder Hobbytruppen sind unterschiedlich zu motivieren und brauchen verschiedene Trainingsinhalte. Zudem entwickelt Faustball-Deutschland neue Inhalte und Lehrformen für die Trainer- und Übungsleiterausbildung. Den Teilnehmern wird die Möglichkeit geboten, neue Impulse für ihre Arbeit mitzunehmen. Zielgruppe: interessierte Trainer und Übungsleiter.

► LG 25510010

Conny Kreutz

Ort in Absprache / vermutlich Böisperde o. Siegerland

Alle weiteren Informationen bei Ludwin Hafer, Tel. 0173 5172234

Schulfaustball-Workshops, Seminare / Lehrgänge

Fortbildung ohne Lizenz

Anleitung der Lehrkräfte zur Einführung des Faustballsports in den Schulbetrieb. Um unsere Sportart möglichst vielen Kindern vorstellen zu können, setzt das TK Faustball auf verstärktes Engagement in Schulen. Um Vorbildmodelle in weiteren Orten zu etablieren, wird den Verantwortlichen der Faustballabteilungen eine Einführung in das Thema gegeben. Mit der Einrichtung einer Schulfaustball-Beauftragten wird dieses Thema auch personell in Zukunft stärker betreut werden.

► LG 25510020

Franziska Hafer, Ole Schachtsiek

Hamm oder die interessierte Schule bietet den Lehrgangsort an

Alle weiteren Informationen bei Ludwin Hafer, Tel. 0173 5172234

Organisation und Betreuung im Faustball

Ausbildung / Ersteinführung für Helfer und Auffrischung (ein Lehrgang für alle, die beim Faustball helfen wollen)

In unserer Sportart müssen wir nicht nur aktive Spieler ansprechen, sondern auch deren Eltern zum Mitmachen gewinnen. Ihnen muss die Sportart nähergebracht werden und sie müssen mit Aufgaben vertraut werden. Zum Schulungsinhalt gehören daher fünf Themen: einfache Regelkunde, Organisationsstrukturen, Betreuungsaufgaben, Ausrichtung von Spieltagen, Filmsequenzen zum besseren Verständnis des Spielgeschehens.

► LG 25510030

Ludwin Hafer, Kevin Braatz | Hamm oder Hagen

Alle weiteren Informationen bei Ludwin Hafer, Tel. 0173 5172234

Schiedsrichter Aus- und Fortbildung im Faustball

In den verschiedenen Schiedsrichterstufen C, B und A

Die Anzahl der ausgebildeten Schiedsrichter in Westfalen ist rückläufig. Um den Bedarf für den Spielbetrieb zu decken und das Ziel, in jeder aktiven Mannschaft mindestens einen ausgebildeten Schiedsrichter zu haben, müssen regelmäßig Aus- und Weiterbildungsangebote im Schiedsrichterwesen angeboten werden. Primär soll der Nachwuchsbereich im B- und C-Schiedsrichterbereich geschaffen werden. Zielgruppe: Faustball-Interessierte und aktive Faustballspieler.

► LG 25510040

Stefan Irle und Lehrbeauftragte

Weitere Informationen: Stefan Irle, E-Mail: stefan@irle.com

Schiedsrichter Aus- und Weiterbildung Korbball

Weiterbildung für Schiedsrichter aller Lizenzstufen, Ausbildung ohne Lizenz

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

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

► LG 25530030

Kathrin von Heiden | 14.2.2025 | Fr 17.30 – 22.30 Uhr | Lemgo

10,- für Anfänger ohne Lizenz

► LG 25530040

Kathrin von Heiden | 24.5.2025 | Sa 9 – 14 Uhr | N.N.

10,- für Anfänger ohne Lizenz

► LG 25530050

Kathrin von Heiden | 31.10.2025 | Fr 17.30 – 22.30 Uhr | Oerlinghausen

10,- für Anfänger ohne Lizenz

Athletik und Technik der Korbfrauen im Korbballsport

Technik- und Athletikschulung für Anfänger und Fortgeschrittene, Korbhüterinnen. Anleitungen für Trainer. Zielgruppe: Spielerinnen sowie Trainer und Übungsleiter mit und ohne Lizenz.

Voraussetzungen: fachbezogene praktische Voraussetzungen.

► LG 25530010

Tanja Nedderhof | 6.7.2025 | So 10 – 14 Uhr | Oerlinghausen

10,-

Taktik und Technik im Korbballsport

Technikschulung für Anfänger. Angriffstaktiken und Abwehrtaktiken gegen verschiedene Spielformen. Zielgruppe: Trainer und Übungsleiter mit und ohne Lizenz.

Voraussetzungen: fachbezogene praktische Voraussetzungen

► LG 25530020

Isabell Bieseimer | 22.11.2025 | Sa 14 – 18 Uhr | Oerlinghausen

10,-

Schiedsrichter-Neuausbildung Völkerball

Schriftliche Schiedsrichter-C-Prüfung. Zwei Passfotos erforderlich. Die schriftliche Prüfung kann in Absprache am 24. oder 25.5.2025 stattfinden oder auch an beiden Tagen.

► LG 25570010

Sonja Laube | 24.5.2025 und 25.5.2025 | N.N.

10,-

Schiedsrichter-Neuausbildung Völkerball

Online-Veranstaltung

Spielregel Besprechung zur schriftlichen Prüfung für neu auszubildende Schiedsrichter-C. Die Vorbereitungen gilt ebenfalls als Schiedsrichter-C-Verlängerung.

► LG 25570020

Sonja Laube, Christina Steiner

6.11.2025

Schiedsrichter-Neuausbildung Völkerball

Schriftliche Schiedsrichter-C-Prüfung

Zwei Passfotos erforderlich. Die schriftliche Prüfung kann in Absprache am 22. oder 23.11.2025 stattfinden oder an beiden Tagen.

► LG 25570030

Sonja Laube | 22.11.2025 und 23.11.2025 | N.N.

10,-

Schiedsrichter-B-Prüfung Völkerball

Online-Veranstaltung

Besprechung der Themen zur B-Schiedsrichterprüfung.

Die Vorbereitungen gilt ebenfalls als Schiedsrichter-B-Verlängerung.

Voraussetzung: gültige Schiedsrichter-C-Lizenz.

► LG 25570040

Sonja Laube, Christina Steiner | 20.3.2025

Schiedsrichter-B-Prüfung Völkerball

Schriftliche Schiedsrichter-B-Prüfung

Die schriftliche Prüfung kann in Absprache am 5. oder 6.4. stattfinden oder auch an beiden Tagen.

Voraussetzung: Gültige Schiedsrichter-C-Lizenz.

► LG 25570050

Sonja Laube | 5.4.2025 und 6.4.2025 | N.N.

10,-

Schiedsrichter-B-Prüfung Völkerball

Online-Veranstaltung

Besprechung der Themen zur B-Schiedsrichterprüfung. Die Vorbereitungen gilt ebenfalls als Schiedsrichter-B-Verlängerung.

Voraussetzung: Gültige Schiedsrichter-C-Lizenz

► LG 25570060

Sonja Laube, Christina Steiner | 12.6.2025

Schiedsrichter B Prüfung Völkerball

Schriftliche Schiedsrichter-B-Prüfung

Die schriftliche Prüfung kann in Absprache am 5. oder 6.7. stattfinden oder auch an beiden Tagen.

Voraussetzung: gültige Schiedsrichter-C-Lizenz.

► LG 25570070

Sonja Laube | 5.7.2025 und 6.7.2025 | N.N.

10,-

Schiedsrichter-Ausbildung Prellball

Stufe C + B

Stufe C: Vermittlung von Grundkenntnissen im Bereich Regelkunde sowie der Regelauslegung. Stufe B: Vertiefung der Kenntnisse im Bereich der Regelkunde sowie -auslegung. Spielleitung in schwierigen Situationen. Zielgruppe Stufe C: Interessierte am Prellballspiel, die Kenntnisse im Bereich Regelkunde und -auslegung erwerben wollen. Stufe B: Lizenzinhaber der Stufe C, die die Lizenzstufe B erwerben wollen.

Voraussetzung Stufe C: Interesse am Prellballspiel; Stufe B: Lizenz der Stufe C.

► LG 25520010

Daniel Schiemer | N.N.

► LG 25520020

Daniel Schiemer | N.N.

► LG 25520030

Daniel Schiemer | N.N.



Lizenzen

Lizenzverlängerungen – wichtige Informationen

Der Lizenzausweis wurde 2017 durch ein zweiseitiges DOSB-Lizenzdokument ersetzt, welches bei einer Neuausstellung sowie bei jeder Verlängerung neu ausgestellt wird.

Dieses kann vom Westfälischen Turnerbund entweder in ausgedruckter Form zugeschickt oder als PDF-Dokument zugemailt werden. Hierfür ist die Angabe einer gültigen E-Mail-Adresse erforderlich. Weiterhin besteht für alle Lizenzinhaber jederzeit die Möglichkeit, sich das Lizenzdokument selbst im GymNet im persönlichen Login-Bereich unter meine Personendaten im Reiter Lizenzen auszudrucken.

Gültigkeitsdauer der Lizenzen

Die DOSB-Lizenz ist im Gesamtbereich des Deutschen Olympischen Sportbundes gültig. Die Gültigkeit beträgt bei Erstausstellung genau vier Jahre ab Ausstellungsdatum. Folgende Lizenzen müssen durch eine Fortbildung von mindestens 15 Lerneinheiten (LE) innerhalb der Gültigkeit verlängert werden:

- ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport
- Tr-B Breitensport
- ÜL-B Sport in der Prävention
- ÜL-B Sport in der Rehabilitation
(Ausnahme: Sport in Herzgruppen: zwei Jahre)
- Jugendleiter
- Vereinsmanager-C

Hinweise zur Lizenzverlängerung

- Die Verlängerung erfolgt um 4 Jahre ab dem Fortbildungsdatum.
- Erfolgt die Fortbildung innerhalb der Lizenzgültigkeit, wird die Lizenz, gerechnet ab dem Datum der letzten Fortbildung, um 4 Jahre bis zum Ende des laufenden Quartals verlängert. (Beispiel:

Lizenzwerb 2020; gültig bis 31.12.2024; Fortbildung (15 LE) am 4.2.2024 Verlängerung bis 31.3.2028).

- Lizenzen werden grundsätzlich nur vom Lizenzträger verlängert, der die Lizenzen ausgestellt hat.
- Zur Lizenzverlängerung von WTB-Lizenzen müssen folgende Unterlagen per E-Mail an die WTB-Geschäftsstelle kalus@wtb.de geschickt werden:
 - anerkannte/r Fortbildungsnachweis/e
 - die Kopie des alten Lizenzausweises oder das letzte, aktuelle Lizenzdokument
 - der Ehrenkodex
 - eine unterschriebene Lizenzvereinbarung (einmalig).

Die Lizenzvereinbarung finden Sie zum Download unter <https://www.wtb.de/bildung/lizenzen-regularien/lizenz-wegweiser.html>

Die Zusendung der Lizenzverlängerung als PDF per E-Mail ist kostenfrei.

Für eine Bearbeitung per Post wird zurzeit eine Gebühr von 4,- pro Lizenz erhoben. Postanschrift: Westfälischer Turnerbund e.V., Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm.

Regelungen zur Lizenzverlängerung bei Online-Fortbildungen

Grundsätzlich gilt für WTB- bzw. RTB-Lizenzen sowie Zertifikate, dass max. 50 % der erforderlichen Lerneinheiten online angerechnet werden können und 50 % der Fortbildungen in Präsenz nachgewiesen werden müssen. Voraussetzung dabei ist es, dass diese Maßnahmen explizit zur Lizenzverlängerung ausgeschrieben sind.

DTB-Akademiezertifikate werden in diesem Fall um zwei Jahre, Lizenzen werden (wie bei reinen Präsenzveranstaltungen), innerhalb der Lizenzgültigkeit gerechnet ab dem Datum der letzten Fortbildung, um vier Jahre bis zum Ende des laufenden Quartals verlängert.

Weitere Informationen und Regelungen finden Sie im WTB-Lizenzwegweiser unter <https://www.wtb.de/bildung/lizenzen-regularien/lizenz-wegweiser.html>.

WTB-Webinare

Anerkannte Onlinemaßnahmen (WTB-Webinare) sind unter <https://wtb.de/bildung/bildungsangebote/webinare.html> chronologisch gelistet. Die jeweiligen Ausschreibungen beinhalten u.a. auch die Information, für welchen Lizenztyp (ÜL-C Breitensport, Tr-C Breitensport bzw. Leistungssport bzw. ÜL-B Sport in der Prävention) sie anerkannt sind.

Die WTB-Webinare werden jeweils mit 4 LE zur Zertifikats- bzw. Lizenzverlängerung angerechnet.

Fortbildung / Weiterbildung zur Lizenzverlängerung

Für die Fortbildung zur Lizenzverlängerung sind folgende inhaltlichen Anforderungen festgelegt:

- ÜL-C und Tr-C Breitensport können ihre Fortbildung entsprechend ihren Interessen und Möglichkeiten wählen.
- Die Fortbildung für Tr-C Leistungssport ist fachspezifisch und in der jeweiligen Sportart wahrzunehmen.
- ÜL-B Sport in der Prävention und Sport in der Rehabilitation müssen je nach Ausbildungsprofil dazu anerkannte, fachspezifische Fortbildungen nachweisen.
- Tr-B Breitensport müssen 8 LE profilspezifischer Fortbildung und 8 LE Fortbildung im Profil der 1. Lizenzstufe nachweisen.
- Es gilt der Grundsatz: Mit der Verlängerung der Gültigkeitsdauer für eine Lizenzstufe werden die darunterliegenden Lizenzstufen für den jeweiligen Zeitraum ihrer Gültigkeitsdauer mitverlängert.

Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen gilt folgendes Verfahren:

Fortbildung im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung im Umfang von 15 LE um weitere vier Jahre, gerechnet von der letzten Gültigkeit an, verlängert, d.h. die



Lizenzverlängerung erfolgt ab dem Zeitpunkt des Ablaufes der Lizenz.

Fortbildung ab dem 2. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung im Umfang von 30 LE um weitere vier Jahre, gerechnet von der letzten Gültigkeit an, verlängert, d.h. die Lizenzverlängerung erfolgt ab dem Zeitpunkt des Ablaufes der Lizenz.

Überschreiten der Gültigkeitsdauer ab drei Jahre

Die Gültigkeitsdauer wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Wiedereinsteiger-Ausbildung im Umfang von 45 LE, ab dem Fortbildungsende, um weitere vier Jahre verlängert. Weitere Einzelfallregelungen sind auf Antrag in der WTB-Geschäftsstelle möglich. Alternativ ist die Möglichkeit der Wiederholung der gesamten Ausbildung im Einzelfall zu prüfen.

Lizenzentzug

Der WTB als vom DTB beauftragter Ausbildungsträger hat das Recht, Lizenzen zu entziehen, wenn der Lizenzinhaber schwerwiegend gegen den Ehrenkodex oder die Satzung des Verbandes verstößt.

Anerkennung von Lizenzverlängerungsmaßnahmen

- Lizenzen sind maximal vier Jahre lang gültig und müssen durch eine anerkannte Fortbildung mit thematischem Zusammenhang von mindestens 15 LE innerhalb der Gültigkeit verlängert werden.
- Die Anerkennung einer Fortbildung als Lizenzverlängerungsmaßnahme durch den Westfälischen Turnbund e.V. ist abhängig vom Anbieter der Fortbildung und vom jeweiligen Lizenztyp (s. Tabelle unten).
- Die Fortbildungen müssen grundsätzlich immer auch vom jeweiligen Anbieter als anerkannte Lizenzverlängerung ausgeschrieben bzw. gekennzeichnet sein.
- Im jährlichen WTB-Bildungsprogramm ist anhand eines Schlüssels bei den ausgeschrieben Lehrsmaßnahmen in der Rubrik Lizenzverlängerung kenntlich gemacht, für welchen Lizenztyp die Maßnahme zur

Verlängerung anerkannt ist.

- Fortbildungen anderer Fachverbände werden nicht zur Lizenzverlängerung von WTB-Lizenzen anerkannt. Es besteht die Möglichkeit, auf Antrag eine Ausnahmeregelung zu erhalten, sofern die Maßnahme für das zu verlängernde Lizenzprofil in einem fachlichen oder zielgruppenspezifischen Zusammenhang steht. Hier empfehlen wir die rechtzeitige Kontaktaufnahme mit der WTB-Geschäftsstelle vor Maßnahmenbuchung.



Lizenztypen

Lizenztyp	Kennz.	anerkannte Anbieter von Verlängerungsmaßnahmen
Übungsleiter-C <i>zielgruppenspezifisch</i>	ÜL-C	DTB, WTB, Turngaue/-verbände, DTB-Akademie, Landesturnverbände, Landessportbund NRW (LSB) / Kreis- und Stadtsportbund (KSB/SSB)
Trainer-C Breitensport <i>sportartspezifisch ehemalige F-ÜL Lizenzen</i>	Tr-C B	DTB, WTB, Turngaue/-verbände, DTB-Akademie, Landesturnverbände
Trainer-C Leistungssport <i>sportartspezifisch</i>	Tr-C L	DTB, WTB, Turngaue/-verbände, DTB-Akademie, Landesturnverbände
Übungsleiter-B Sport in der Prävention <i>ehemalige ÜL-P Lizenzen</i>	ÜL-B	DTB, WTB, DTB-Akademie, Landesturnverbände, LSB
Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation <i>BRSNW alle Profile</i>	ÜL-B Reha	WTB, BRSNW (Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen, LSB)
Trainer-B <i>sportartspezifischer Breitensport</i>	Tr-B	DTB, WTB, DTB-Akademie, Landesturnverbände
Jugendleiter	JL	DTB, WTB, Landesturnverbände, LSB
Vereinsmanager	VM	DTB, WTB, Landesturnverbände, LSB

Informationen zur DTB-Akademie

Die DTB-Akademie ist eine Bildungseinrichtung des Deutschen Turner-Bundes mit seinen Landesturnverbänden. Im Rahmen der DTB-Akademie werden Aus- und Fortbildungen für ÜL, Trainer und Bewegungsfachkräfte auf höchstem Qualitätsniveau angeboten. Insbesondere werden durch die DTB-Akademie neue, aktuelle Felder der Aus-, Fort- und Weiterbildung bearbeitet und besetzt. Ebenso bietet die DTB-Akademie für ausgesuchte Berufs- und Zielgruppen die Möglichkeit der individuellen Weiterbildung bis hin zu berufsqualifizierenden Angebotsformen.

Lehrgänge der DTB-Akademie sind gekennzeichnet. Für die Zulassung bestehen teilweise spezielle Eingangsvoraussetzungen, die unbedingt der Anmeldung beizufügen sind. Das DTB-Akademieprogramm 2025 gibt es zum Download unter www.wtb.de -> Bildung -> DTB-Akademieprogramm, www.dtb-akademie.de oder kann in der WTB-Geschäftsstelle angefordert werden

Regelungen zur Verlängerung von Zertifikaten

DTB-Akademie-Zertifikate haben eine Gültigkeit von zwei Jahren. Für die Verlängerung sind 8 Lerneinheiten anerkannter Fortbildung innerhalb der letzten zwei Jahre nachzuweisen. Die Fortbildung muss im Vorjahr oder im Ablaufjahr der Gültigkeit geleistet werden. Verlängert werden sie bei der DTB-Akademie, bei der die Ausbildung absolviert wurde. Folgende Akademie-Zertifikate müssen verlängert werden: DTB-Aqua-Trainer | DTB-Fitnesstrainer Studio | DTB-Trainer Geräte Fitness und Master-Abschlüsse | DTB-Rückentrainer | DTB-Trainer Dance | DTB-Trainer Gesundheits-sport | DTB-Trainer Group Fitness, DTB-Aerobic Trainer, DTB-Step-Trainer und Master-Abschlüsse | DTB-Trainer Pilates | DTB-Trainer Wellness und Gesundheit | DTB-Yogalehrer (200+/500+ Stunden) | Rückenschullehrer

Wie verlängere ich mein DTB-Akademie-Zertifikat?

Die Verlängerung erfolgt schriftlich auf Antrag. Der Antrag kann per E-Mail gestellt werden wird an das Akademie-Zentrum gestellt, das auch das Zertifikat ausgestellt hat. Nach Prüfung des Antrages erhält der Antragsteller ein Zertifikat mit neuer Gültigkeitsdauer.

Es muss nur das höherwertige Zertifikat verlängert werden. Wenn z.B. der DTB-Master-Trainer GroupFitness zur Verlängerung ansteht, muss nicht zusätzlich das Zertifikat DTB-Trainer GroupFitness verlängert werden. Einzuzureichen ist eine Kopie des abgelaufenen Zertifikats und Kopie(n) der Fortbildungsmaßnahme(n).

Anerkennung von Maßnahmen

Zur Verlängerung muss eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme eingereicht werden. Hierzu zählen Aus-, Fort- und Weiterbildungen aus dem Programm der DTB-Akademie, Workshops der DTB-Akademie und der Partner (DTB-Akademien Baden, Hessen, Koblenz, NRW (Bergisch Gladbach), NRW (Hamm), Rheinhessen, Saarbrücken, Sachsen, Schwaben, Niedersächsischer Turnerbund, VTF-Bildungswerk Hamburg).

Kongresse und Conventions der DTB-Akademie und der zugehörigen Partner werden ebenfalls zu 100% anerkannt. Weiter werden Workshops, Kongresse und Conventions der Landesturnverbände zu 50% anerkannt, die restlichen 50% (d.h. 4 von 8 LE) müssen aus einer Akademie-Maßnahme stammen.

Bis zu 50% der benötigten Lerneinheiten können aus Online-Angeboten stammen, sofern es sich um von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahmen handelt. Sie können die Zertifikatsverlängerung beantragen, sobald Sie Ihre Fortbildung absolviert haben und müssen nicht bis Ende der Gültigkeit warten.

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

PROGRAMM 2025

FITNESS + PILATES & YOGA + DANCE
GESUNDHEIT + ÄLTERE + KINDER

Das DTB-Akademie Programm 2025 erscheint Anfang November und steht auf unserer Website zum Download zur Verfügung.

DTB-Akademie

Otto-Fleck-Schneise 8 • 60528 Frankfurt • www.dtb-akademie.de



Unser Anmeldeverfahren

Das Gymnet

Das Gymnet ist das Online-Anmelde- und Verwaltungstool des WTB. Bitte helfen Sie mit, dass uns immer Ihre aktuellen Daten vorliegen, damit unsere Informationen Sie auch erreichen. Änderungen können Sie selber vornehmen. Bitte beachten Sie, dass sich die Änderungen der E-Mail-Adresse in den Personenstammdaten nicht auf die E-Mail-Adresse Ihres Gymnet-Logins auswirken. Bei allen Buchungen im Gymnet wird stets die E-Mail-Adresse Ihres Gymnet-Logins als Kontaktadresse z.B. für den Versand der Buchungsübersichten genutzt. Unter dem Reiter *Gymnet Login* können Sie Ihre Login-E-Mail-Adresse jederzeit ändern.

Schriftliche Anmeldungen

Für schriftliche Anmeldungen verwenden Sie bitte das Anmeldeformular auf Seite 114. Mit der Unterschrift erkennt der Anmeldende die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Westfälischen Turnerbundes an.



Online-Anmeldung leicht gemacht!

Einzelanmelder

1. www.wtb.de aufrufen
2. Menüpunkt Bildung auswählen
3. Lehrgangsanmeldung online – GYMNET anklicken
4. Sie werden weitergeleitet auf www.events.dtb-gymnet.de
5. im Suchfeld *Stichwort/Eventnr.* die Lehrgangsnr. eingeben
6. Sie sehen die Lehrgangsbeschreibung – nun den roten Button *buchen* klicken
7. *Teilnehmerbeitrag* anklicken
8. weitere gewünschte Leistungen buchen, wenn vorhanden
9. roten Button *weiter* klicken
10. *Login* mit eigenem Gymnet-Login (Benutzername und Passwort)
11. verfügen Sie noch nicht über ein Gymnet-Login, klicken Sie auf *Neuanmeldung*
12. überprüfen Sie Rechnungsadresse und Bestellübersicht
13. wählen Sie ein Konto aus (falls hinterlegt) oder geben Sie eine Kontoverbindung an, für die Sie berechtigt sind, SEPA-Lastschriftmandate auszustellen
14. erteilen Sie das SEPA-Mandat und akzeptieren Sie die AGB
15. Sie haben jetzt die Möglichkeit, eine Nachricht an den Ausrichter zu hinterlassen
16. roten Button *Zur Kasse* klicken
17. Sie können nun noch einmal Ihre Angaben überprüfen
18. schließen Sie Ihre Buchung mit dem Button *kostenpflichtig bestellen* ab
19. nun können Sie sich ausloggen oder weitere Anmeldungen vornehmen

Vereinsmelder

Schritt 1. – 5. wie Einzelanmelder

6. Sie sehen die Lehrgangsbeschreibung – nun den grauen Button *Vereinsmeldung* klicken
7. Vereinsadmin-Login-Daten eingeben
8. grünen Schlüssel unter Verein anklicken
9. aus der Mitgliederliste die gewünschten Teilnehmer auswählen
10. Seminare auswählen und *anmelden* klicken
11. die ausgewählten Teilnehmer nacheinander durch Anklicken anmelden, in das Seminar einbuchen und den *Teilnehmerbeitrag* auswählen
12. so fortfahren, bis alle Teilnehmer in das Seminar eingebucht sind
13. auf Button *Zur Kasse* klicken
14. überprüfen Sie Rechnungsadresse und gebuchte Leistungen

Weiter bei Schritt 13. unter Einzelanmelder

Sie erhalten direkt eine Buchungsübersicht per E-Mail an Ihre Gymnet-Login-Adresse. Wichtig: Bitte auch im Spam-Ordner nachschauen, die Absenderadresse lautet wtb@wtb.de. Sollte innerhalb von 24 Stunden keine E-Mail eingegangen sein, wenden Sie sich an die WTB-Geschäftsstelle (02388 300000 oder wtb@wtb.de).

Die GYMCARD/DTB-ID

Ca. 20.000 Turnvereine in ganz Deutschland, ca. 100.000 Übungsleiter, mehrere Hunderttausend ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter, ca. 5 Millionen Mitglieder – das ist die starke Gemeinschaft im Deutschen Turner-Bund (DTB) und seinen Landesturnverbänden.

Die GYMCARD ist der Mitgliedsausweis für Übungsleiter, Vorstandsmitglieder, ehren- oder hauptamtlich Tätige und Mitgliedern von Turnvereinen, -abteilungen sowie -gruppen und bietet allen Inhabern in Form von Preisvorteilen und Expertenwissen einen Mehrwert im Verein. Mehr Infos zur GYMCARD und Online-Beartragung unter <https://www.dtb.de/gymcard/>

DTB-ID

Die lebenslang gültige DTB-ID muss von den Vereinsmitgliedern, den Wettkämpfern bzw. bei Kindern und Jugendlichen von deren Personensorgeberechtigten persönlich beantragt werden. Sie ermöglicht die Teilnahme am Wettkampfsystem des DTB von der Bundes-, der Landesebene bis zur Turngauebene.

Dafür ist es erforderlich, dass sich jeder mit einer gültigen E-Mail-Adresse und den persönlichen Daten (Vorname, Name, Geburtsdatum) im TURNPORTAL registriert. Nach erfolgreicher Registrierung kann jede Person bzw. können die Personensorgeberechtigten die DTB-ID beantragen. Dafür ist eine Bankverbindung (IBAN) zur Zahlung der einmaligen Gebühr in Höhe von 20,- im Lastschriftverfahren anzugeben. Mit der Registrierung können die Wettkämpfer bereits ihre Vereinszugehörigkeit angeben. Für Personen unter 16 Jahren ist zudem ein aktuelles Portraitfoto hochzuladen. Mehr Info und Anleitung zur Beantragung unter <https://www.dtb.de/passwesen/dtb-id>.

Gemeinsame Vorteile für GYMCARD- oder DTB-ID-Inhaber

Als Besitzer einer GYMCARD oder DTB-ID genießen Sie zahlreiche Vorteile wie z.B. Rabatte auf Tickets zu Spitzensportveranstaltungen und dem Feuerwerk der Turnkunst sowie Vorteile bei der Buchung von Angeboten der DTB-Akademie. Es gibt attraktive Konditionen bei der Anmeldung zum Turnfest 2025 in Leipzig. Info: WTB-Geschäftsstelle Jaana Prentice, Tel. 02388 3000026, prentice@wtb.de

Gebühren

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

- **Gymcard-Preis / DTB-ID** wird gewährt, wenn die Gymcard bzw. DTB-ID bei der Anmeldung bereits im System hinterlegt ist
- **Regulärer Preis** für alle interessierten Personen, Institutionen ohne Gymcard bzw. DTB-ID.

Ausnahme

Für alle Lizenzbildungen des Westfälischen Turnerbundes werden zwei Preise ausgewiesen (ohne Gymcard bzw. DTB-ID):

- **WTB-Mitglieder Preis**
Dieser gilt für alle, deren Anmeldung durch einen WTB-Verein befürwortet wurde (dies gilt auch für Turnvereine des Rheinischen Turnerbundes).
- **Regulärer Preis**
Dieser gilt für alle, deren Anmeldung durch einen nicht dem WTB angehörigen Sportverein befürwortet wurde.

Online ist günstiger

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

Frühbucherrabatt (FB). Früh entscheiden und Geld sparen!

Für fast alle Fortbildungslehrgänge aus dem Bereich der GYM-WELT wird bis zum 28.2.2025 ein attraktiver Frühbucherrabatt gewährt. Der Frühbucherrabatt (FB) wird bei den entsprechenden Maßnahmen gesondert ausgewiesen. Die Höhe des Rabatts ist unterschiedlich und richtet sich nach dem zeitlichen Umfang der Maßnahme.

Folgende Rabatte werden eingeräumt:

- FB bis 8 LE = 5,-
- FB 15 – 20 LE = 10,-
- FB mehr als 20 LE = 15,-



Glossar

Januar			
ab 10.1.	Ausbildung	Anerkennungsmodul Basisqualifizierung	online 25641016 14
ab 10.1.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	ÜL-C, Tr-C B, TR-C L Obwerries/online 25611002 12
11.1.	Turnen	Trainerfortbildung GT m	Tr-C GT Mettingen 25410010 88
11. – 12.1.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C, /Tr-C	ÜL-C, Tr-C B, TR-C L Bochum 25302051 12
11. – 12.1.	Ausbildung	ÜL-C Allround Fitness	ÜL-C, Tr-C B Paderborn 25302011 16
17. – 19.1.	Ausbildung	Tr-C-Ausbildung GT w/m	Oberwerries 25400111 86
18. – 19.1.	Gesundheitssport	ÜL-Refresher	Siegen 25302201 13
21.1.	Vereinsmanagement	Aktuelles aus Finanzen/Steuern & Recht/Versicherungen	online 25916010 72
24. – 26.1.	Ausbildung	Kari Dance/ GYM	Tr-C L Oberwerries auf Anfrage -
24. – 25.1.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Kursleiter Yoga Stufe V Supervision	Oberwerries 24914085 53
26.1.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Yoga Alignment	Oberwerries 24914100 59
31.1.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Pilates Methodik in der Stunde	Oberwerries 24914110 58
31.1. – 2.2.	Ausbildung	DTB-Basisschein I Trampolinturnen	Oberwerries 25440010 87
Februar			
1. – 2.2.	Gesundheitssport	ÜL-Refresher	ÜL-C, Tr-C B Plettenberg 25302202 13
1.2.	Schneesport	Familienskitag 2025	ÜL-C, Tr-C B Altastenberg 25270002 94
1.2.	Webinar	Neuro-Mobility- und Mobility-Training	ÜL-C, Tr-C B online 25926010 70
1. – 2.2.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Mit Qi Gong und Tai Chi die Resilienz fördern	Oberwerries 25924010 59
1. – 2.2.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Trainer Pilates Stufe V Supervision	Oberwerries 24914095 50
7. – 9.2.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Yoga Mastermodul 2023 Supervision, Block Psychologie	Oberwerries 24914072 56
8.2.	Webinar	Starke Körpermitte – unser Powerhouse	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha online 25926020 70
8.2.	Vereinsmanagement	Tag der Vereinsführungskräfte/WTB-Vereinsforum	Oberwerries 25916000 71
9.2.	Schwimmen	Übungsleiterfortbildung/Leistungsschulung	Hamm Bockum-Hövel 25260020 95
14. – 16.2.	Ausbildung	DTB-Basisschein II Trampolinturnen	Tr-C L Oberwerries 25440020 87
14.2.	Korbball	Schiedsrichter-Aus- und Weiterbildung	Lemgo 25530030 96
15.2.	Kinderturnen	Turngeschichten – Vorschulturnen	ÜL-C Dröschede 25620231 82
15.2.	Tanz/Choreografie	Rampenlicht. Grundlagen der Choreographie	ÜL-C, Tr-C B Oberwerries 25384010 63
15. – 16.2.	Ausbildung	ÜL-C Allround Fitness	ÜL-C, Tr-C B Bochum 25302081 16
20.2.	Webinar	Neurozentriertes Training	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha online 25926030 70
21.2.	Webinar	In Balance – neue Impulse für unsere Tiefenmuskulatur	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha online 25926040 70
ab 21. – 23.2.	Ausbildung	Übungsleiter-C Kinderturnen	ÜL-C Oberwerries 25601001 78
21. – 23.2.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 3 – Pranayama	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 25914001 54
22. – 23.2.	Gesundheitssport	ÜL-Refresher	Oberwerries 25302203 13
23. – 25.2.	TGM/ TGW	Kampfrichter-Ausbildung TGM / TGW	Oberwerries 25630015 79
25. – 25.5.	Vereinsmanagement	In 5 Schritten zum erfolgreichen Kurssystem	online 25916020 72
28.2.	Webinar	Sitzen ist das neue Rauchen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha online 25926050 70
März			
1.3.	Gesundheitssport	Bauch, Beine, Po und Co. 2.0	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Bochum 25931010 28
1.3.	Fitness	Drums Alive® Golden Beats	ÜL-C, Tr-C B Oberwerries 25911010 20
2.3.	Fitness	Bodyweight und Kleingeräte	ÜL-C, Tr-C B Dortmund 25932010 21
2.3.	Fitness	Drums Alive® Wellness Beats	ÜL-C, Tr-C B Oberwerries 25911020 21
7.3.	Gesundheitssport	Der Atem – Faszinierendes aus der Welt des Atmens	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha online 25922010 28
ab 7.3.	Ausbildung	Zertifikat Kinderturnen	ÜL-C Oberwerries 25621103 77
8.3.	Gesundheitssport	Gymwelt-Tag	ÜL-C, Tr-C B Detmold auf Anfrage -
8. – 9.3.	Bewegt älter werden	Agil & Mobil – Ideen für ein funktionelles Training für Senioren	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 25922020 65
11. – 13.3.	Bewegt älter werden	Fitness und Entspannung ab 50 für Sie und Ihn	ÜL-C Oberwerries 25210010 65
14.3.	Fitness	Wirbelsäulengymnastik – Strecker-Ketten	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B Oberwerries 25912010 28
15.3.	Gesundheitssport	Moderne Wirbelsäulentraining	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Lüdenscheid 25933010 29
15.3.	Fitness	Wirbelsäule im Fokus – Fuß – Knie – Hüfte	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B Oberwerries 25912020 28
15.3.	Turnen	Kampfrichterlehrgang GT w – Lizenzart A + B	Oberwerries 25420210 89
15.3.	Orientierungslauf	Fortbildung ohne Lizenz	Oberwerries 25460010 94
16.3.	Gesundheitssport	Fit Mix Intervall	Oberwerries 25911030 21
16.3.	Turnen	Trainerfortbildung GT w	Oberwerries 25420220 89
19.3.	Vereinsmanagement	Sportverein 2030 – wo geht die Reise hin?	online 25916030 72
20.3.	Vereinsmanagement	Erfolgreicher Einsatz einer Vereinsapp	online 25916040 72
20.3.	Völkerball	Schiedsrichter B-Prüfung	online 25700040 97
21.3.	Gesundheitssport	Zyklusorientiertes Training	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 25912030 29
22.3.	Gesundheitssport	Rücken-Fit im Turnverein	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Iserlohn 25935010 30
22. – 23.3.	Gesundheitssport	Sportlich und fit durch die Wechseljahre	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha Oberwerries 25912040 29
26.3.	Gesundheitssport	Stand. Kurskonzept Ausgezeichnete Fitness, Einweisung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B online 25922080 30

28. – 30.3.	Kinderturnen	Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen	ÜL-C, ÜL-B (Reha in Klärung), Zertifikat Kitu Teil 1	Oberwerries	25621021	79
28. – 30.3.	Tanz/Choreografie	Kursleiter Kindertanz	ÜL-C, Tr-C-B	Oberwerries	25913010	79
28. – 30.3.	Ausbildung	Kampfrichter Landesbrevet Aerobicturnen	Greven/lbdenbüren		25480010	92
29.3.	Gesundheitssport	Ein Wohlfühlprogramm für Rücken und Hüfte	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Warstein	25939010	30
29. – 30.3.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Gehirntraining durch Bewegung	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912050	67
30.3.	Gesundheitssport	Rückengesundheit – Muskeln und Faszien im Einklang	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Siegen	25930010	31

April

1. – 2.4.	Schulsport	Module für vielseitiges Turnen im Schulsport Teil 1	ÜL-C	Oberwerries	25691041	88
4.4.	Webinar	Fasz(e)nierendes Workout®	ÜL-C, Tr-C-B	online	25926060	70
4. – 6.4.	Gesundheitssport	DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912070	31
5.4.	Fitness	Fit Balance Mix (Booster)	ÜL-C, Tr-C-B	Geseke	25938010	22
5.4.	Völkerball	Schiedsrichter B-Prüfung		N.N.	25700050	97
6.4.	Völkerball	Schiedsrichter B-Prüfung		N.N.	25700050	97
6.4.	Webinar	Starke Hüften und ein gesunder Rücken	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926070	70
6.4.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Entspannung und Achtsamkeit im Sport	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Detmold	25934010	59
8. – 9.4.	Schulsport	Module für vielseitiges Turnen im Schulsport Teil 2	ÜL-C	Oberwerries	25691042	88
11.4.	Gesundheitssport	Abwechslung garantiert: Faszie 7-fach trainiert	ÜL-C, Tr-C-B	Oberwerries	25912080	32
11. – 14.4.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten – Grundmodul		Oberwerries	25631011	76
12. – 13.4.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Neurofasziales Training – vom Gehirn zum Gewebe	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912090	32
14. – 17.4.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten – Aufbauomodul		Oberwerries	25631012	76
19. – 26.4.	Schneesport	Fortbildung 2 (2024/2025)	ÜL-C, Tr-C-B	Fulpmes	25270005	95
25. – 27.4.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	ÜL-C, Tr-C-B, Tr-C-L	Oberwerries	25302040	12
25. – 27.4.	Turnen	Nationaler Kampfrichterlehrgang GT w		Oberwerries	25420230	89
25. – 27.4.	Aerobicturnen	Trainingscamp – Aerobicturnen		Greven	25480020	92
26.4.	Webinar	Kindertanz für Kita- und Grundschulkids	ÜL-C, Tr-C-B	online	25926080	70

Mai

1. – 2.5.	Fitness	Kaha® Instructor	ÜL-C, Tr-C-B	Oberwerries	25911040	22
1. – 2.5.	Pilates/Yoga/ Body&Mind	Pilates Advanced 2.0 Fokus Wirbelsäule & Kraft	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B	Oberwerries	25914010	50
2.5.	Pilates/Yoga/ Body&Mind	Medical Pilates – Fokus Beckengürtel/Hüftgelenk	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914020	59
3.5.	Gesundheitssport	Body in Balance – Stabilität und Gleichgewicht	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B	Oberwerries	25922070	33
3. – 4.5.	Fitness	Aroha® Instructor	ÜL-C, Tr-C-B	Oberwerries	25911050	23

3. – 4.5.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Gleichgewicht und Stabilisation	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912100	32
4.5.	Schwimmen	Übungsleiterfortbildung/Leistungsschulung	Ibbenbüren		25260030	95
9. – 11.5.	Tanz/Choreografie	DTB-Kursleiter Dancefitness im besten Alter	ÜL-C, Tr-C-B	Oberwerries	25913020	66
9. – 11.5.	Ausbildung	Tr-C-Ausbildung RSG		Oberwerries	25400211	87
9. – 11.5.	Ausbildung	Tr-C-Ausbildung Trampolinturnen		Oberwerries	25400311	87
10.5.	Gesundheitssport	Fuß Fitness	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Siegen	25930020	33
10.5.	Gesundheitssport	Bewegungsharmonie für den Rücken		Plettenberg	25933030	33
10. – 11.5.	Functional Training	Functional Training für Kids (ab 1. Klasse)	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B	Oberwerries	25911060	23
16. – 18.5.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Entspannungstechniken	ÜL-C, Tr-C-B	Oberwerries	25912110	34
16. – 18.5.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 4, Supervision	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914030	55
17.5.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Der Einstieg in Stressbewältigung und Entspannung	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Münster	25937010	59
17. – 18.5.	Eltern-Kind Turnen	Spiel & Spaß an der Bewegung mit unseren Kleinsten!	ÜL-C	Oberwerries	25621022	80
17. – 18.5.	Gesundheitssport	Intervall – Ernährung & Bewegung	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25922030	35
19.5.	Gesundheitssport	Der entzündete Mensch – iss Dich fit	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912120	35
19. – 21.5.	Ausbildung	ÜL-C Breitenersport – Behindertensport (Block 20)	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B	Oberwerries	252023 BRSNW	19
23. – 25.5.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Beckenboden	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912130	35
24.5.	Korbball	Schiedsrichter-Aus- und Weiterbildung		N.N.	25530040	96
24.5.	Völkerball	Schiedsrichter Neuausbildung		N.N.	25570010	97
26.5.	Gesundheitssport	Ganzheitliches wirkungsvolles Rückentraining	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912140	36

Juni

2. – 5.6	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Innere Medizin	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B	Oberwerries	254002 BRSNW	19
5.6.	Webinar	Neuronale Übungen – Irritieren und Trainieren	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926090	70
12.6.	Vereinsmanagement	Social Media im Verein		online	25916050	72
12.6.	Webinar	Beweglichkeitstraining – neu gedacht	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926100	70
12.6.	Völkerball	Schiedsrichter B-Prüfung		online	25570060	97
13. – 15.6.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 1 – Yoga Adjustments	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914041	54
14. – 15.6.	Gesundheitssport	Rund um den Rücken	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25922040	36
14.6.	Functional Training	4XF Instructor Outdoor FitCamp	ÜL-C, Tr-C-B	Oberwerries	25911070	27
14.6.	Turnen	Airtrack - Einsatz und Trainingsmöglichkeiten	Tr-C GT, F-ÜL GT, Tr-C Tramp	Oberwerries	25400611	87
ab 14.6.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C Blended Learning	ÜL-C, Tr-C-B, Tr-C-L	online	25302061	12
15.6.	Functional Training	4XF Instructor ToughClass	ÜL-C, Tr-C-B	Oberwerries	25911080	27
19. – 22.6.	Ausbildung	Tr-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz	ÜL-C, Tr-C-B	Oberwerries	25302071	16
19. – 20.6.	Gesundheitssport	Sicheres Bauchmuskelttraining mit Fokus Rektusdiastase	ÜL-C, Tr-C-B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912150	36

20. – 22.6.	Bewegt älter werden	Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age Teil 1	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912161	67
23. – 27.6.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Faszien-Yoga Ausbildung	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25914050	60
27.6.	Webinar	Rund um das Stepbrett	ÜL-C, Tr-C B	online	25926110	70
28. – 29.6.	Kinderturnen	Vielseitiges Turnen in Schule und Verein	ÜL-C	Oberwerries	25621023	80
28. – 29.6.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Mantra moves und ASANADANCE®	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25914060	60
29.6.	Webinar	Ganzkörperworkout für Ältere	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926120	70
30.6. – 4.7.	Gesundheitssport	DTB-Akademie Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25912170	20

Juli

5.7.	Fitness	Workout Mix – Methodenvielfalt im Workout Training	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Ahaus	25937020	24
5.7.	Völkerball	Schiedsrichter B-Prüfung		N.N.	25570070	97
5. – 6.7.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Einführung in Vinyasa Yoga	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25924020	61
5. – 6.7.	Functional Training	4xF Instructor Functional Training Basic	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25911090	26
5. – 6.7.	Gesundheitssport	Kursleiter Fit in der Schwangerschaft	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912180	37
6.7.	Korbball	Athletik und Technik der Korbfrauen		Oerlinghausen	25530010	96
11. – 13.7.	Fitness/Aerobic/Functional	WTB-Gymwelt-Convention 2025	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25921010	-
25. – 27.7.	Gruppenangebote	Vereinswochenende		Oberwerries	25925010	69
27.7.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Meditation und Yoga	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914070	61
28. – 30.7.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Yoga Mastermodul Block Philosophie I	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914081	57
30.7. – 1.8.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Yoga Mastermodul Block Philosophie II	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914082	57

August

1. – 3.8.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Yoga Mastermodul Block Philosophie III	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914083	59
24.8.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C Blended Learning	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L	Oberwerries	25302061	12
29. – 31.8.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 1	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914091	51
29. – 31.8.	Gesundheitssport	DTB-Rückentrainer	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912190	46
29. – 31.8.	Turnen	Tr-C-Fortbildung Trampolinturnen	Tr-C Tramp	Oberwerries	25440030	91
30.8.	Webinar	Gesunder Darm – gesundes Leben!	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926130	70
31.8.	Webinar	Die gesunde Schilddrüse	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926140	70

September

1. – 5.9.	Gruppenangebote	Seniorensporthilfe		Oberwerries	25925020	68
1.9.	Gesundheitssport	Dynamic Stretch	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912200	38
2.9.	Vereinsmanagement	Stammlich Haftung im Sportverein	ohne	online	25916060	74
5. – 7.9.	Pilates/Yoga/ Body&Mind	DTB-Trainer Pilates Stufe 1	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	25914101	48
5. – 7.9.	Gesundheitssport	Rückengymnastik	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	25912210	38
6.9.	Gesundheitssport	10 x 10 = 100 Minuten für ein gesundes Fitnesstraining	ÜL-C, Tr-C B	Lüdenscheid	25933020	39
6. – 7.9.	Kinderturnen	Kinderturnen an Geräten - Turnhits für Kids	ÜL-C, Tr-C B, Zertifikat Kitu Teil 2	Oberwerries	25621024	81
6. – 7.9.	Turnen	Landeskampfrichter Ausbildung Trampolinturnen		N.N.	25440040	91
7.9.	Gesundheitssport	Stretch & Mobility – alles rund um's Dehnen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Iserlohn	25935010	39
8.9.	Gesundheitssport	Update DTB-Kursleiter Entspannungstechniken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912220	39
12. – 14.9.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Yogalehrer Aufbaukurs 2 – Asana Variationen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914042	54
13.9.	Gesundheitssport	Strong Back – starker und gesunder Rücken	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Bochum	25931020	40
16.9.	Vereinsmanagement	Stammlich Künstliche Intelligenz im Verein – Chat GPT		online	25916070	74
20.9.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Pilates – Kraftvolle Mitte, entspannter Geist	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Dülmern	25937030	61
20. – 21.9.	Kinderturnen	Fachtagung: Kinderturnen in Kita, Schule und Verein	ÜL-C	Oberwerries	25620210	81
20. – 21.9.	Fitness	Drums Alive® Instructor	ÜL-C, Tr-C B	Höxter	25911100	24
26.9.	Gesundheitssport	Rückenfitness: Wir schonen nicht – wir integrieren!	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25912230	40
26. – 28.9.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 2	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914092	52
26. – 28.9.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L	Oberwerries	25302090	12
26. – 28.9.	Ausbildung	Tr-C-Assistentenausbildung		Oberwerries	25400411	86
28.9.	Schwimmen	Übungsleiterfortbildung/Leistungsschulung		Ibbenbüren	25260040	95
26.9. – 6.10.	Gesundheitssport	Stressmanagement durch Resilienztraining im Sport	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912260	41
27.9.	Outdoor	Outdoortraining	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Detmold	25934020	41
27. – 28.9.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Fasziologie Teil II	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	25912240	41
27. – 28.9.	Rope Skipping	Kampfrichter- und -fortbildung B		Oberwerries	25470010	92
28.9.	Bewegt älter werden	Fitness und LineDance für Senioren	ÜL-C, Tr-C B	Bielefeld	25936020	68
30.9. – 1.10.	Schulsport	Module für vielseitiges Turnen im Schulsport Teil 1	ÜL-C	Oberwerries	25691043	88

Oktober

3. – 5.10.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Stressbewältigung durch Achtsamkeit	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912250	42
3. – 5.10.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Trainer Pilates Stufe 2	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	25914102	48
6.10.	Webinar	Protein-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926150	70
6.10.	Gesundheitssport	Stressmanagement durch Resilienztraining im Sport (Präsenztag)	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912260	41
7. – 8.10.	Schulsport	Module für vielseitiges Turnen im Schulsport Teil 2	ÜL-C	Oberwerries	25691044	88

10. – 13.10.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten – Grundmodul		Oberwerries	25631013	76
11. – 12.10.	Tanz/Choreografie	Dance Mix – Women's Best	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25923010	63
13.10.	Webinar	Piriformis und Iliopsoas – zwei spannende Muskeln	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926160	70
14.10.	Vereinsmanagement	5 Best Practices, um Euer Kurssystem zu verbessern		online	25916080	74
18./19.10.	Rope Skipping	Kampfrichterausbildung Einsteiger		Oberwerries	25470020	92
23. – 26.10.	Ausbildung	Übungsleiter-Assistenten – Aufbauomodul		Oberwerries	25631014	76
28.10.	Webinar	Qi Gong und Atemraum	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926170	70
30.10.	Webinar	4STREATZ®	ÜL-C, Tr-C B	online	25926180	70
30. – 31.10.	Tanz/Choreografie	Fit mit LineDance – Kursleiter-Update	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25913030	63
31.10.	Korbball	Schiedsrichter-Aus- und Weiterbildung		Oerlinghausen	25530050	96
31.10. – 2.11.	Tanz/Choreografie	DTB-Kursleiter Fit mit LineDance	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25913040	63
31.10. – 2.11.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 3	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914093	52
31.10. – 2.11.	Ausbildung	Tr-C Fitness und Gesundheit	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25301011	17

November

1.11.	Turnen	Trainerfortbildung GT w	Tr-C GT	Oberwerries	25420110	88
6.11.	Völkerball	Schiedsrichter Neuausbildung		online	25570020	97
ab 7.11.	Ausbildung	Anerkennungsmodul Basisqualifizierung		online	25641017	78
7. – 9.11.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Trainer Pilates Stufe 3	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	25914103	79
7. – 9.11.	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Prävention	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25301021	17
8. – 9.11.	Ausbildung	Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	ÜL-C, Tr-C B, Tr-C L	Paderborn	25302101	12
8.11.	Fitness	Body – Duo Workout	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25921020	25
8.11.	Gesundheitssport	Gesunde Mitte – fit für den Alltag!	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Fröndenberg	25939020	44
9.11.	Tanz/Choreografie	Tanzwerkstatt	ÜL-C	Oberwerries	25621230	82
9.11.	Gesundheitssport	Rücken und Bauch – intensiv für ein starkes Team	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Geseke	25938020	44
15.11.	Tanz/Choreografie	Dance Special – Styles & Fun	ÜL-C, Tr-C B	Dortmund	25932020	64
15.11.	Gesundheitssport	Core & Atmung in Verbindung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Bielefeld	25936010	44
15.11.	Kinderturnen	Springen, Fliegen, Schwingen	ÜL-C	Minden-Lübbecke	25620232	82
15.11.	Gesundheitssport	Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912270	43
15. – 16.11.	Turnen	Kampfrichterlehrgang GT w – Lizenzart B		Oberwerries	25420240	90
15. – 16.11.	Schwimmen	Übungsleiterfortbildung		lbbenbüren	25260010	95
16.11.	Gesundheitssport	Bewegliches Becken und elastischer Beckenboden	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912280	43
17. – 20.11.	Bewegt älter werden	Bewegt älter werden im Verein	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25210020	68
18. – 23.11.	Schneesport	Saisoneröffnung 2025/2026	ÜL-C, Tr-C B	Pitztal	25270008	95

21. – 23.11.	Eltern-Kind Turnen	Eltern-Kind Turnen	ÜL-C	Oberwerries	25620025	81
21. – 23.11.	Gesundheitssport	Stretching-Instructor	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	25912290	44
21. – 23.11.	Turnen	Tr-C-Fortbildung fachübergreifend	Tr-C GT, Tr-C RSG, Tr-C Tramp	Oberwerries	25400511	88
22. – 23.11.	Gesundheitssport	Core and Stability	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25922050	45
22.11.	Völkerball	Schiedsrichter Neuausbildung		N.N.	25570030	97
23.11.	Turnen	Arbeits-, Organisations- und Trainingsoptimierung Trampolinturnen	Tr-C Tramp	Oberwerries	25440050	91
28. – 30.11.	Bewegt älter werden	Fit zu zweit	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25210030	68
28. – 30.11.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Kursleiter Yoga Stufe 4	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25914094	53
29. – 30.11.	Gesundheitssport	Fitness & Wellness – mit sich im Einklang sein	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25922060	45
29. – 30.11.	Turnen	Kampfrichterlehrgang GT w – Lizenzart B		Oberwerries	25420250	90
29.11.	Aerobicturnen	Landeskampfrichter – Wertungsübungen und Update		Greven	25480030	92

Dezember

1. – 4.12.	Ausbildung	ÜL-B Sport in der Rehabilitation Orthopädie (Block 30)	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	253010 BRSNW	19
4.12.	Webinar	Körperstockwerke - Kommunikation zwischen den Etagen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926190	70
4. – 5.12.	Gesundheitssport	DTB-Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912300	69
5. – 7.12.	Ausbildung	Tr-C Natursport Winter LG 1 Theorielehrgang	ÜL-C, Tr-C B	Oberwerries	25270009	94
5.12.	Webinar	Achtsamkeitsworkshop - Für mehr Gelassenheit im Alltag	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926200	70
5. – 6.12.	Gesundheitssport	Neurozentriertes Training - Basics	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	Oberwerries	25912310	45
5. – 7.12.	Pilates/Yoga/Body&Mind	Yoga Mastermodul 2024 Supervision		Oberwerries	25914084	58
10.12.	Webinar	Tai Chi – Entspannung in Bewegung	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, ÜL-B Reha	online	25926210	70
11.12.	Webinar	80s Aerobic	ÜL-C, Tr-C B	online	25926220	70
12. – 14.12.	Pilates/Yoga/Body&Mind	DTB-Trainer Pilates Stufe 4	ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B	Oberwerries	25914104	79
12. – 14.12.	Turnen	Umschreibungslehrgang	F-ÜL GT, Tr-C GT	Oberwerries	25400711	87

Geschäftsbedingungen

Der WTB behält sich vor, aufgrund der möglichen Neufassung des § 4 Nr. 21 USTG/Streichung § 4 Nr. 22a USTG durch den Gesetzgeber, die Preise für alle Bildungsangebote/Qualifizierungsmaßnahmen um die dann beschlossene Mehrwertsteuer zu ergänzen.

Anmeldung

Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich oder online über das DTB-Gymnet erfolgen. Die Eingangsvoraussetzungen sind der Anmeldung beizulegen bzw. bei Online-Anmeldungen per Post/E-Mail nachzusenden. Jede Anmeldung ist verbindlich. Das Online-Anmeldeverfahren ist das schnellste Verfahren, die schriftlichen Anmeldungen werden nach Eingang bearbeitet. Ist ein Lehrgang ausgebucht, werden die nachfolgenden Anmeldungen in einer Warteliste geführt. Meldet ein Verein mehrere Personen zu einem Lehrgang an, können evtl. nicht alle Meldungen berücksichtigt werden.

Nach Eingang erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und ca. 10 Tage vor Beginn weitere wichtige Informationen. Die Unterlagen werden per E-Mail und/oder per Post verschickt.

Zahlung per SEPA-Lastschrift

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bei schriftlicher Anmeldung bitte die Einzugsermächtigung (SEPA-Mandant) auf dem Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und an die Geschäftsstelle senden. Das Formular finden Sie im Internet unter www.wtb.de oder am Ende des Bildungsprogrammes auf Seite 114.

Bei Online-Buchungen über das Gymnet erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss.

Das Datum des Lastschritteinzuges wird mind. zwei Tage vor Fälligkeit angekündigt oder auf dem Anmeldeformular bekannt gegeben (Prenotifikation).

Die Ankündigungsfrist gilt auch für Online-Meldungen. Wird eine Rechnung mit abweichender Rechnungsanschrift gewünscht, ist bei der Online- als auch bei der schriftlichen Buchung die genaue Rechnungsadresse anzugeben. Nachträgliche Änderungen können nur bis mind. 10 Tage vor der Maßnahme berücksichtigt werden.

Gebühren / Gymcard / DTB-ID

Für alle Lizenzbildungen werden zwei Preise ausgewiesen:

- WTB-Mitglieder Preis: Dieser gilt für alle, deren Anmeldung durch einen WTB-Verein befürwortet wurde (dies gilt auch für Turnvereine des Rheinischen Turnerbundes).
- Regulärer Preis: alle interessierten Personen, Institutionen ohne Gymcard bzw. DTB-ID

Bei allen weiteren Qualifizierungsmaßnahmen werden ebenfalls zwei unterschiedliche Preise erhoben.

- Gymcard-Preis / DTB-ID: wird gewährt, wenn die Gymcard bzw. DTB-ID bei der Anmeldung bereits im System hinterlegt ist.
- Regulärer Preis: alle interessierten Personen, Institutionen ohne Gymcard. bzw. DTB-ID.

Online ist günstiger

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

Frühbucherrabatt

Dieser gilt bis zum 28.2.2025 für entsprechend gekennzeichnete Qualifizierungsmaßnahmen (Poststempel/Online-Eingang).

Vereinszugehörigkeit

Bei Lizenzbildungen haben Teilnehmer, die WTB-Vereinen angehören, Vorrang vor anderen. Die Mitgliedschaft muss nachgewiesen werden. Bei Online-Einzelmeldungen und schriftlichen Meldungen wird der Nachweis nachträglich angefordert. Bei Online-Meldungen über den Vereinsadministrator gilt der Nachweis als erbracht. Teilnehmer aus anderen Vereinen, Verbänden oder Institutionen, die nicht dem WTB/DTB angehören, kommen zunächst auf eine Warteliste und werden bei freien Kapazitäten informiert.

Absagen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort der Veranstaltung abzusagen. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten. In Ausnahmefällen (z.B. bei Erkrankung) kann der Veranstalter die Leitung bzw. den Referenten eines Lehrgangs ändern.

Rücktrittsregelung WTB-Maßnahmen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. (Post, Fax oder E-Mail). Die Stornogebühren berechnen sich wie folgt:

Zeitraum der Stornierung	zu zahlender Betrag
Bis 36 Tage	10%
35 – 15 Tage	50%
ab 14 Tage	90%
ab 14 Tage mit Attest	50%

Rücktrittsregelung

DTB-Akademie-Maßnahmen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. (Post, Fax oder E-Mail). Die Stornogebühren berechnen sich wie folgt:

Lehrgangstage	60 bis 30. Tage vor Beginn	ab 29 Tage bis 1 Tag vor Beginn
1 Tag (8 LE)	10,-	40,-
2 Tage (15 / 20 LE)	15,-	60,-
3 Tage (25 LE)	20,-	100,-
> 3 Tage (> 25 LE)	30,-	200,-

Kosten, die durch Drittanbieter (Sport-schulen, Hotels etc.) in Rechnung gestellt werden und die aufgeführten Stornogebühren übersteigen, werden zusätzlich in Rechnung gestellt.

Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Rücktritte entbinden nicht von der Begleichung der Stornogebühr. Bei Nichterscheinen am Tag des Lehrgangs (ohne vorherige Absage) werden 100 % der gesamten gebuchten Leistung fällig. Bis 30 Tage vor Lehrgangsbeginn kann anstelle einer Stornierung eine Umbuchung vorgenommen werden. Die Umbuchung kostet pauschal 15,-. Eine spätere Umbuchung ab 29 Tage vor Lehrgangsbeginn muss im Einzelfall geprüft werden.

Fehlzeiten

Fehlzeiten in Ausbildungsmaßnahmen sollten möglichst vermieden werden.

Fehlzeiten können im Rahmen von max. 10 % anfallen und müssen frühestmöglich in der WTB-Geschäftsstelle und/oder bei der Lehrgangsleitung gemeldet werden.

Das Nachholen verpasster Qualifizierungselemente ist verpflichtend. Der Aufwand des Nachholens wird dem Zeitraum der verpassten Lerneinheiten angepasst.

Bei Fortbildungen zur Lizenzverlängerung können nur die in Anwesenheit geleisteten Stunden bescheinigt werden.

Unterkunft/Verpflegung

in der Landesturnschule Oberwerries

Die Übernachtung erfolgt in der Regel in Zwei-Bett-Zimmern. Einzelzimmer können bei freien Kapazitäten gegen einen Aufpreis von 10,- pro Übernachtung gebucht werden. In Lehrgängen mit ausgeschriebener Verpflegung erhalten die Teilnehmer eine Vollverpflegung, die Frühstück, Mittagessen und Abendessen umfasst.

Haftung

Der Westfälische Turnerbund haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Wir weisen darauf hin, dass bei Unfällen vor, während und nach einer Lehrgangsteilnahme ausschließlich Vereinsmitglieder über die Sporthilfe-Versicherung ihrer Vereine versichert sind.

Haftung

- ansprüche des Teilnehmenden auf Schadensersatz sind ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen sind Schadensersatzansprüche des Teilnehmenden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder aus Verletzung vertragswesentlicher Pflichten (Kardinalpflichten) sowie die Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des jeweiligen Veranstalters, seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung zur Erreichung des Ziels des Vertrages notwendig sind.

- Bei der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten haftet der jeweilige Veranstalter nur auf den vertragstypischen vorhersehbaren Schaden, wenn dieser einfach fahrlässig verursacht wurde, es sei denn, es handelt sich um Schadensersatzansprüche des Teilnehmenden aus einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.
- Die Einschränkungen der Ziffern zu a) und b) gelten auch zugunsten der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen des jeweiligen Veranstalters, wenn Ansprüche direkt gegenüber diesen geltend gemacht werden.

Versicherung

Für die Teilnehmenden (Mitglieder von versicherten Vereinen im Bereich des Landessportbundes NRW e.V.) an den Qualifizierungsmaßnahmen besteht während der Veranstaltung und auf dem direkten Weg von der jeweiligen angegebenen Wohnanschrift zum Veranstaltungsort und auf dem direkten Rückweg Unfall-, Kranken- und Haftpflichtversicherungsschutz im Rahmen des zwischen der Sporthilfe NRW e.V. und den jeweiligen Versicherungsgesellschaften abgeschlossenen Sportversicherungsvertrages in der zum Zeitpunkt der Anmeldung geltenden Fassung. Informationen über Inhalt und Umfang des Versicherungsschutzes können beim Versicherungsbüro bei der Sporthilfe NRW e.V., Paulmannshöher Str. 11a, 58515 Lüdenscheid, Tel. 02351 947540, oder im Internet unter www.arag.de/versicherungen/vereine-verbaende/sport/nrw/ abgerufen werden. Ein Schadensfall, für den Versicherungsschutz bestehen kann, ist unverzüglich dem Veranstalter anzuzeigen, damit dieser eine Schadensmeldung abgeben kann.

Urheberrecht

Die Unterlagen, die die Teilnehmenden im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahme vom jeweiligen Veranstalter erhalten, sind urheberrechtlich geschützt. Sie werden exklusiv den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt und dürfen, auch nicht auszugsweise, ohne Einwilligung des Veranstalters bzw. des Rechteinhabers vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Veranstalter behält sich insofern alle ihm zustehenden Rechte vor.

Datenerhebung, -verarbeitung, -nutzung

Im Rahmen der Vertragsbegründung, -durchführung und -beendigung erhebt, verarbeitet und nutzt der Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme personenbezogene Daten der Teilnehmenden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen, insbesondere des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und des EU-DSGVO. Bei den erforderlichen personenbezogenen Daten handelt es sich um den vollständigen Namen, das Geschlecht, die Anschrift mit Straßennamen, Hausnummer, Postleitzahl und Ortsangabe, das Geburtsdatum, eine E-Mail-Adresse,

eine Telefonnummer, ggf. eine Bankverbindung und ggf. eine Vereinszugehörigkeit. Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung enthalten. Die Datenschutzhinweise für Seminarteilnehmer des WTB finden Sie unter www.wtb.de.

Soweit für die Durchführung eines Angebots, zum Beispiel zum Erwerb einer Lizenz, weitergehende personenbezogene Daten erhoben, verarbeitet und genutzt werden, erfolgt die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung aufgrund einer ausdrücklichen Einwilligung des Teilnehmenden. Die Verweigerung der Einwilligung führt dazu, dass die Lizenzierung nicht erfolgen kann.

Schlussbestimmungen

Für Verträge zwischen dem jeweiligen Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme und dem Teilnehmenden gilt ausschließlich deutsches Recht. Ist der Vertragspartner Kaufmann im Sinne des HGB, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen, hat er keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland oder ist sein Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthaltsort im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt, so ist der ausschließliche Gerichtsstand für alle Auseinandersetzungen aus und im Zusammenhang mit dem Vertragsverhältnis der Sitz des jeweiligen Veranstalters der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme. Sollte eine Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam, undurchführbar oder nicht durchsetzbar sein oder werden oder lückenhaft sein, so wird dadurch die Gültigkeit des Vertrags und der übrigen Bedingungen nicht berührt. An die Stelle der unwirksamen, fehlenden oder undurchführbaren Bestimmung tritt eine wirksame Bestimmung, die dem sonstigen Inhalt des Vertrages entspricht und dem Zweck der unwirksamen, fehlenden oder undurchführbaren Bestimmung am nächsten kommt.



Mehr als Motivation.

**Weil Sport
uns alle verbindet,**

engagieren sich die Sparkassen
in Westfalen-Lippe als Partner des
Westfälischen Turnerbundes für den
Breiten- und Spitzensport sowie für
die Nachwuchsförderung.

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkassen
in Westfalen-Lippe**