

DTB-Trainer/in GroupFitness

Aerobic/GroupFitness - Aerobic - Step-Aerobic - Workout -

Das Thema Aerobic hat in den letzten Jahren eine starke Wandlung erfahren. Moderne Weiterentwicklungen mit unterschiedlichsten Inhalten bestimmen die Angebotspalette. Diese Veränderungen wirken sich auch auf das Anforderungsprofil des GroupFitnesstrainers aus.

Vereine und Studios bieten ihren Mitgliedern ein vielseitiges Group-Fitness-Programm, das von Aerobic-Varianten und Step-Aerobic bis zu Workout und Bodytoning reicht. Von einem Trainer wird deshalb erwartet, dass er „alles“ unterrichten kann.

Die Teilnehmer werden in der Ausbildung DTB-Trainer GroupFitness befähigt, vielfältige GroupFitness-Angebote kompetent im Verein und Fitness-Studio zu unterrichten. Die Ausbildung bietet eine solide fachliche Qualifikation und vermittelt Hintergrundwissen in den Bereichen Aerobic, Step-Aerobic und Workout. Die praxisnahe Vermittlung von Theorie und Praxis mit abwechslungsreichen Lehr- und Übungsmethoden garantiert einen interessanten und kurzweiligen Lehrgang. Darüber hinaus beinhaltet die Ausbildung wichtige Übungszeiten zur persönlichen Weiterentwicklung.

Der modulare Aufbau der Ausbildung ermöglicht den Teilnehmern eine individuelle und bedürfnisgerechte Planung ihrer Qualifikation. Von Vorteil ist jedoch, die Ausbildungsmodule zusammenhängend zu planen. Der begonnene gemeinsame Lernprozess und die Gruppendynamik wirken sich positiv auf die persönliche Motivation aus.

Symbole zur Zertifikatsverlängerung

Aus unten stehender Legende können Sie entnehmen, welche Buchstabensymbole die Eignung zur Verlängerung von DTB-Akademie-Zertifikaten anzeigen:

A	DTB-Trainer/in Aerobic
D	DTB-Trainer/in Dance
F	DTB-Trainer/in GeräteFitness
G	DTB-Trainer/in GroupFitness
R	DTB-Rückentrainer/in
S	DTB-Trainer/in Step

DTB-Trainer/in GroupFitness, Modul 1

Termin 1	06.03. - 08.03.2009
Termin 2	21.05. - 23.05.2009

Der Start der Ausbildung umfasst 20 Lerneinheiten und vermittelt wichtige Grundlagen. Nach Absolvierung dieser ersten Phase wissen Sie, dass Sie sich richtig entschieden haben.

Schwerpunkte sind

- Körperhaltung und Schritttechniken für Aerobic & Step
- Musik verstehen und nutzen
- Cueing
- Passiver Bewegungsapparat
- Modellstunden und Übungsphasen

Für diesen Ausbildungsteil werden umfangreiche Ausbildungsmaterialien zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe

Alle Interessierten, die im Bereich GroupFitness arbeiten möchten und selbst bereits an entsprechenden Angeboten teilgenommen haben. Ein Besuch des Moduls 1 wird auch Personen empfohlen, die noch nicht sicher sind, ob sie die ganze Ausbildung absolvieren wollen und testen möchten, ob das Thema und die Vorgehensweise im Lehrgang für sie in Frage kommen.

Voraussetzungen

Teilnahme an Aerobic-, Step- und Workout-Stunden über mindestens 6 Monate.

Anerkennung

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Ort 1	SpOrt Stuttgart (ohne Ü!)
Ort 2	Regiozentrum Ulm
Leitung	Brigitte Jooß
Lerneinheiten	20
Meldenummer 1	GA-20-1100-0-0603/09
Meldenummer 2	GA-20-1100-0-0604/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
185,-	255,-	235,-	305,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 10,-

DTB-Trainer/in GroupFitness, Modul 2

Termin	30.07. - 03.08.2009 (2A) 30.09. - 04.10.2009 (2B)
---------------	------------------------------------------------------

Das anschließende Modul 2 baut auf den Inhalten von Modul 1 auf und ist in zwei Phasen (2A und 2B) strukturiert, die einzeln gebucht werden können (jedoch das Modul 2A vor dem Modul 2B). In diesem Ausbildungsteil geht es vor allem um die Planung und Vermittlung von Choreografien für Aerobic- und Step-Stunden, die Verbesserung der persönlichen Technik, die Vertiefung der Kenntnisse über die Wirkung der einzelnen Stundenphasen sowie deren Inhalte.

Inhalte der Ausbildung

- Choreografie (Planung und Aufbauemethoden Aerobic & Step)
- „Breakdown“ zur Vermittlung von Schrittfolgen
- Workout (Kräftigung und Dehnung)
- Aktiver Bewegungsapparat und Herz-Kreislaufsystem
- Inhalte der einzelnen Stundenphasen
- Übungen und Lehrproben

Zielgruppe

Das Modul 2 richtet sich insbesondere an Personen, die das Modul 1 im Rahmen der DTB-Akademie besucht haben. Darüber hinaus können auch Übungsleiter mit Lizenz Aerobic teilnehmen sowie Interessierte mit anderen, gleichwertigen Vorkenntnissen auf Antrag.

Voraussetzungen

Teilnahme am Modul 1 und die Absolvierung der Übungsphase zu Hause.

Anerkennung

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Leitung	Brigitte Jooß
Lerneinheiten	90 (2 x 45)
Meldenummer	GA-20-1100-0-0606/09 (2A) GA-20-1100-0-0290/09 (2B)
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
800,-	1010,-	1010,-	1220,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 30,-

Prüfungsvorbereitungskurs GroupFitness

Termin 29.11.2009

Zur Unterstützung der Teilnehmer an den Prüfungen bieten wir Prüfungsvorbereitungskurse an. Diese werden grundsätzlich allen Teilnehmern der GroupFitness-Ausbildung als effektive Vorbereitung auf die Prüfung empfohlen.

Die Vorbereitungskurse werden in der Regel durch ein Mitglied des Prüfungsteams durchgeführt. Der Ausrichter behält sich vor, die Teilnehmerzahl für den Prüfungsvorbereitungskurs festzuschreiben und die Zulassung von „Quereinsteigern“ bzw. Interessenten aus anderen Bereichen zu regeln.

Zielgruppe

Alle Teilnehmer der Ausbildung DTB-GroupFitness sowie weitere Interessierte, die das DTB-Zertifikat erlangen wollen. Interessenten mit abgeschlossenen Aerobic/ Group-Fitness-Ausbildungen anderer Anbieter mit Nachweis wird empfohlen, den Prüfungsvorbereitungskurs zu besuchen.

Voraussetzungen

Ausbildung DTB-Trainer GroupFitness Modul 2 oder eine gleichwertige Qualifikation auf Antrag

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Leitung	Brigitte Jooß
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-20-1100-0-0614/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

DTB-Trainer/in GroupFitness – Prüfung

Termin 13.12.2009

Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen:

- Erarbeiten eines kompletten Stundenbildes. Dieses ist als Hausarbeit vorzubereiten und am Prüfungstag vorzulegen
- Schriftliche und mündliche Prüfung
- Praktische Lehrprobe

Prüfungsbestimmungen

- Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres – frühestens 10 Wochen nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen
- Jeder Prüfungsteil kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.

Die Prüfung können alle Teilnehmer der Ausbildung DTB-Trainer GroupFitness absolvieren. Für alle DTB-Aerobic-Trainer sowie Inhaber der Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic/ Fach-ÜL Lizenz Aerobic besteht die Möglichkeit, über das Basis-Modul Step-Aerobic sowie einen Prüfungsvorbereitungskurs den direkten Zugang zur Prüfung DTB-Trainer GroupFitness zu erhalten.

Voraussetzungen

- Teilnahme an der DTB-Trainer GroupFitness-Ausbildung, Modul 2
- Oder Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic/Fach-ÜL Aerobic mit Teilnahmebescheinigungen DTB-Step-Basis Modul sowie Prüfungsvorbereitungskurs (10 LE)

Anerkennung

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss als „DTB-Trainer/in GroupFitness“.

Verlängerung des Zertifikates

Alle zwei Jahre mit 15 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Leitung	Brigitte Jooß
Meldenummer	GA-20-1100-0-0618/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
100,-	150,-

Prüfungswiederholung

Komplett 90,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 125,- Euro (Regulärer Preis Theorie oder Praxis je 40,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 55,- Euro (Regulärer Preis)

DTB-Basis-Modul Step (Kurzausbildung – Anpassung)

Termin 09.10. - 11.10.2009

In dieser Ausbildung werden alle wichtigen Grundlagen der Step-Aerobic vermittelt.

Inhalte dieser Ausbildung

- Erlernen und Üben der Technik der Grundschriffe und Schrittvarianten
- Festigung im Umgang mit der Musik
- Vertiefung der Arbeit mit den Choreografie-Methoden
- Cueing in der Step-Aerobic

Zielgruppe

Alle DTB-Aerobic Trainer sowie Inhaber einer gültigen DTB-Lizenz Aerobic können mit dem Basis-Modul Step-Aerobic den direkten Zugang zur Prüfung DTB-Trainer GroupFitness erwerben. Im Anschluss besteht die Möglichkeit das Wissen in den Step-Advanced Fortbildungen zu vertiefen.

Voraussetzungen

Zertifikat DTB-Aerobic-Trainer Oder Lizenzausbildung Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic/Fach-ÜL Aerobic und Erfahrungen in der Step-Aerobic Oder Nachweis einer adäquaten Aerobic-Ausbildung auf Antrag

Anerkennung

Nach aktiver Teilnahme am DTB-Basis-Modul Step-Aerobic erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung, die zur Teilnahme an der Prüfung „DTB-Trainer/in GroupFitness“ berechtigt.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Leitung	Brigitte Jooß
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1100-0-0612/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

GYMWELT 

DTB-Trainer/in GeräteFitness

Der Bedarf an qualifizierten Trainern für gesundheitsorientierte Fitness-/Vereins-Studios wächst auch in den Turn- und Sportvereinen. Die DTB-Akademie vermittelt neueste Erkenntnisse des Kraft- und Ausdauertrainings an Geräten sowie zu Dehntechniken und den entsprechenden Vermittlungsmethoden.

Die Ausbildung ist geeignet für alle Interessierten, die in vereinseigenen Fitness-Studios und in gewerblich geführten Studios arbeiten wollen. Sie bietet Übungsleitern die Möglichkeit, sich auf den Arbeitsbereich „Fitness-Studio“ zu spezialisieren. Sportfachkräfte, Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten und Trainer aus anderen Sportarten können sich berufsspezifisch weiterbilden. Die Ausbildung beinhaltet eine Abschlussprüfung und schließt bei erfolgreicher Absolvierung mit dem Zertifikat zum „DTB-Trainer GeräteFitness“ ab. Dieses muss alle 2 Jahre mit einer fachspezifischen Fortbildungsmaßnahme (von mindestens 15 LE) verlängert werden.

Der modulare Aufbau der Ausbildung ermöglicht den Teilnehmern eine individuelle und bedürfnisgerechte Planung ihrer Qualifikation. Von Vorteil ist jedoch, die Ausbildungsmodule zusammenhängend zu planen. Der begonnene gemeinsame Lernprozess und die Gruppendynamik wirken sich positiv auf die persönliche Motivation aus.

DTB-Trainer/in GeräteFitness, Modul 1

Termin 03. - 05.04. und 24.-26.04.2009

Dieser erste Teil der Ausbildung vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen für ein gesundes und effektives Fitness-Training in einem Studio. Kernziel des Moduls ist der Erwerb von Grundkenntnissen zum Umgang mit den Geräten im Studio.

Inhalte

- Grundlagen Anatomie, Trainingslehre, Biomechanik, Pädagogik, Psychologie
- Grundlagen der Trainingsplanung und der Organisation des Trainingsbetriebes
- Kennen lernen unterschiedlicher Trainingsgeräte und deren Effekte
- Praxis an Fitness-Geräten, funktionaler

- und gesundheitsorientierter Umgang
 - Betreuung der TN (Handling von Trainingsplänen)
 - Erfolgskontrolle zum Gerätehandling
- Nach erfolgreicher Teilnahme an der DTB-Trainer GeräteFitness-Ausbildung Modul 1 sind die Teilnehmer berechtigt, die darauf folgende Ausbildung zum DTB-Trainer GeräteFitness Modul 2 zu besuchen.

Zielgruppe

Alle Interessierte, die im Bereich Gerätefitness tätig sind oder werden möchten sowie Sportfachkräfte, Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten und Trainer aus anderen Sportarten

Voraussetzungen

Zum Einstieg sind keine Voraussetzungen notwendig. Ein bereits absolviertes regelmäßiges Training an Fitness-Geräten im Studio ist von Vorteil.

Ort Regiozentrum Ulm

Leitung Siegfried Emmerich

Lerneinheiten 50

Meldenummer GA-20-1200-0-0652/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
430,-	530,-	560,-	660,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 30,-

DTB-Trainer/in GeräteFitness, Modul 2

Termin 19.-21. und 26.-28.06.09

In diesem Ausbildungsteil werden die Teilnehmer in die Lage versetzt ein funktions- und adressatengerechtes Training an Studio-Geräten planen, anleiten und auswerten zu können. Sie lernen, das gesundheitsorientierte Studiemitglied angemessen und kompetent zu beraten und in der Trainingsdurchführung zu begleiten. Darüber hinaus werden sie intensiv auf die Prüfung vorbereitet.

Inhalte

- Festigung der Trainingsgeräte-Kenntnisse, Einführung ins freie Gewicht-Training und koordinative Training
- Anatomie – Sportmedizin
- Erstellung und Auswertung von Trainingsplänen
- Soziale Kompetenz
- Zielgruppengerechtes Training
- Adressatengerechte Begleitung der

Trainingsdurchführung

- Motivations- und Vermittlungsstrategien im Studio
- Gesundheits- und Fitness-Markt Deutschland, Gütesiegel für Fitness-Studios
- Screening
- Prüfungsvorbereitung und Lehrproben

Nach erfolgreicher Teilnahme an der Ausbildung DTB-Trainer GeräteFitness Modul 2 sind die Teilnehmer berechtigt, an der Prüfung zum DTB-Trainer GeräteFitness teilzunehmen.

Zielgruppe

Das Modul 2 richtet sich insbesondere an Personen, die das Modul 1 im Rahmen der DTB-Akademie besucht haben. Darüber hinaus können auch Interessierte mit anderen, gleichwertigen Vorkenntnissen auf Anfrage teilnehmen.

Voraussetzungen

- Teilnahme am DTB-Trainer/in GeräteFitness Modul 1
- Oder Trainer C Breitensport/Fach-Übungsleiter „Fitness und Gesundheit“ sowie Nachweis über mind. ½ Jahr Erfahrungen in der Kundenbetreuung auf der Trainingsfläche eines (Vereins-) Fitness-Studios
- Oder Ausbildung als Sport-/Gymnastiklehrer oder Physiotherapeut sowie Nachweis über mind. ½ Jahr Erfahrungen in der Kundenbetreuung auf der Trainingsfläche eines (Vereins-) Fitness-Studios

Anerkennung

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Ort Regiozentrum Ulm

Leitung Siegfried Emmerich

Lerneinheiten 60

Meldenummer GA-20-1200-0-0653/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
450,-	550,-	590,-	690,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 30,-

Zusätzliche Informationen finden Sie im Internet unter www.stb.de

DTB-Trainer/in GeräteFitness – Prüfung**Termin** 19.09.2009**Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen**

- theoretische Prüfung und/oder Prüfungsgespräch
- praktische Prüfung

Prüfungsbestimmungen

- bei Nichtbestehen eines Teils der Prüfung (z.B. Praxis) muss nur dieser Teil wiederholt werden
- jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden
- die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres – frühestens 10 Wochen – nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen

Zielgruppe

Die Prüfung können alle Teilnehmer der Ausbildung DTB-Trainer GeräteFitness absolvieren.

Voraussetzung

Teilnahme an der Ausbildung DTB-Trainer GeräteFitness Modul 2.

Anerkennung

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer/in GeräteFitness“.

Verlängerung des Zertifikates: Alle zwei Jahre mit 15 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

Ort	Regiozentrum Ulm
Referent	Siegfried Emmerich
Meldenummer	GA-20-1200-0-0654/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
100,-	150,-

Prüfungswiederholung

Komplett 90,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 125,- Euro (Regulärer Preis Theorie oder Praxis je 40,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 55,- Euro (Regulärer Preis)

DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness**Termin** 02.11. - 06.11.2009

Ziel der Master-Ausbildung ist die Kompetenz zu erweitern, verschiedene Zielgruppen qualifiziert zu beraten und individuelle Trainingsprogramme erstellen und anpassen zu können, damit Mitglieder und Kunden die gesteckten Trainingsziele erreichen. Der DTB-Master-Trainer überzeugt durch fundiertes Wissen in Theorie und Praxis und kann eigene kreative zielgruppengerechte Formen des Trainings an Geräten entwickeln. Die Ausbildung basiert auf den aktuellen Erkenntnissen der Trainingslehre sowie der Sport-, Präventions- und Rehabilitationsmedizin. Gleichzeitig werden auch organisatorische Themen und Marketingfragen vermittelt, um die Teilnehmer darauf vorzubereiten, Mitverantwortung für ein Studio übernehmen zu können.

Inhalte

- Individuelle Trainingskonzepte für besondere Zielgruppen (z.B. gesundheits-, fitness-, sportart- oder leistungsorientiertes Training)
- Dosierte Trainingssteuerung für Risikogruppen (z.B. Übergewichtige, Ältere, Personen mit Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Beschwerden)
- Langfristige, differenzierte Trainingsplanung im Fitness-Studio
- Kraft-Training mit maximaler Muskelsoliation
- Modernes Ausdauer-Training
- Aufbautraining bei Schadensbildern und Sportverletzungen
- Bedürfnisanalyse durch Testung und Screening zur Trainingsplanung und -steuerung
- Analyse von Fehlerquellen und Bewegungskorrektur
- Betreuung und Kommunikation mit den Mitgliedern und Kunden
- Ernährung, Wellness- und Gesundheitsberatung
- Grundlagen von Organisation, Marketing, PR im Kontext Fitness-Studio
- Prinzipien des Qualitätsmanagements
- Prüfungsvorbereitung

Zielgruppe

Die Masterausbildung richtet sich an erfahrene Trainer im Bereich Gerätefitness mit abgeschlossener Trainerausbildung (DTB-Trainer GeräteFitness oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage) sowie an Studioleiter.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer GeräteFitness
- Oder Nachweis einer adäquaten Ausbildung zum GeräteFitness-Trainer
- Mindestens ½ Jahr Betreuungserfahrung als DTB-Trainer GeräteFitness im (Vereins-) Fitness-Studio

Anerkennung

Nach erfolgreicher Teilnahme an der Ausbildung DTB-Master-Trainer GeräteFitness erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung und sind damit berechtigt an der Prüfung „DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness“ teilzunehmen.

Ort	Landessportschule Albstadt
Leitung	Siegfried Emmerich
Lerneinheiten	55
Meldenummer	GA-20-1200-0-0655/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
490,-	565,-	620,-	695,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 30,-

DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness Prüfung**Termin** 29.11.2009**Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen:**

- Erarbeitung eines zielgruppengerechten Trainingsplanes in einer Hausarbeit
- Praktische Prüfung
- Prüfungsgespräch

Prüfungsbestimmungen

- Bei Nichtbestehen eines Teils der Prüfung (z.B. Praxis) muss nur dieser Teil wiederholt werden
- Jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden
- Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres – frühestens 10 Wochen – nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen

Voraussetzungen

Teilnahme an der Ausbildung DTB-Master-Trainer GeräteFitness

Anerkennung

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness“.

Verlängerung des Zertifikates

Alle zwei Jahre mit 15 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

Ort	Regiozentrum Ulm
Referent	Siegfried Emmerich
Meldenummer	GA-20-1200-0-0656/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V		inkl. V	
100,-		150,-	

Prüfungswiederholung

Komplett 90,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 125,- Euro (Regulärer Preis Theorie oder Praxis je 40,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 55,- Euro (Regulärer Preis)

Ausbildungen Gesundheit

DTB-Trainer/in Beckenboden FR

Termin 1	13.02. - 15.02.2009
Termin 2	24.07. - 26.07.2009

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weiter verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema „Beckenboden“ ist jedoch nach wie vor ein Tabu und wird oft nur mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Tatsache aber ist, dass zunehmend auch jüngere Frauen, besonders nach der Geburt, mit diesem Problem konfrontiert werden. 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 aber auch nach speziellen Beckenbodenkursen. In dieser Weiterbildung wird die Bedeutung des Beckenbodens für Frauen aus pädagogisch-psychologischer Sicht betrachtet. Die Teilnehmer werden praxisorientierte Übungen zur vertieften Körperwahrnehmung sowie vielfältige Bewegungsformen zur Kräftigung des Beckenbodens und deren Anwendung erlernen.

Inhalte

- Anatomie des Beckenbodens
- Verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche
- Beckenboden und Atmung
- Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- Entspannungsformen

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und weitere Interessierte (z.B. Gymnastiklehrer oder Krankengymnasten/Physiotherapeuten) mit fundierter Vorqualifikation, die im Bereich Gesundheitssport arbeiten und Beckenbodentraining in ihre Stunden integrieren oder eigenständige Kursangebote präsentieren wollen.

Voraussetzungen

- Übungsleiter B Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation (Lizenz 2. Stufe) Oder abgeschl. Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom)
- Oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

- Teilnehmer, die erfolgreich an dieser Weiterbildung teilgenommen haben, erhalten das Zertifikat „DTB-Trainer/in Beckenboden“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Die Anerkennung für das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit. DTB

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
------------	---------------------------------------

Referent	Ulla Häfeling
-----------------	---------------

Lerneinheiten	25
----------------------	----

Meldenummer (Termin 1)	GA-20-1200-0-0580/09
-------------------------------	----------------------

Meldenummer (Termin 2)	GA-20-1200-0-0582/09
-------------------------------	----------------------

Anmeldung	STB-Bildungswerk
------------------	------------------

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Rückentrainer/in FR

Termin	08.05. - 10.05.2009
---------------	---------------------

Diese Ausbildung ist speziell für die Zielgruppe Übungsleiter bzw. Trainer konzipiert und baut auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Haltung und Bewegung“ auf. Sie werden qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentraining-Kursen. Innerhalb dieser Ausbildung wird ein Rückenkonzept vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist. Das Konzept „Rücken-Fit“ besteht aus 12 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Inhalte

Moderne Einflüsse auf die Rückenschule bilden den Schwerpunkt dieser Ausbildung:

- Einfluss der Sensomotorik im Rückentraining
- die Wirbelsäule als Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzeptes
- Training von Muskelschlingen/ Muskelketten
- psychosoziale Ressourcen im Rückentraining
- Vermittlung des Kurskonzeptes „Rücken-Fit“

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und weitere Interessierte mit fundierter Vorqualifikation, die im Bereich Gesundheitssport arbeiten und ihre Kenntnisse zum Thema Rückentraining ausbauen und aktualisieren können.

Voraussetzungen

- Übungsleiter B – Sport in der Prävention Profil Haltung und Bewegung (Lizenz 2. Stufe)
- oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom) mit Schwerpunkt Gesundheitssport
- oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut

Anerkennung

Teilnehmer, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben erhalten:

- ein Zertifikat „DTB-Rückentrainer“
- ein Kursleitermanual sowie
- ein Zertifikat über die Schulung im anerkannten Rückenkursprogramm „Rücken-Fit“

Verlängerung des Zertifikates

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

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Ludwig Kraus
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0590/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Trainer/in Osteoporose-Prävention FR

Termin 15.05. - 17.05.2009

Unter Osteoporose versteht man eine Verminderung der Knochenmasse sowie eine Verschlechterung der Mikroarchitektur des Knochengewebes, verbunden mit der Gefahr einer erhöhten Knochenbrüchigkeit. Unter Osteoporose leiden vor allem Frauen ab den Wechseljahren. Aber auch jüngere Frauen, Männer und sogar Kinder sind zunehmend davon betroffen. Im Rahmen der Ausbildung wird besonders viel Wert auf die intensive Schulung des Übungsleiter-/Lehrerverhaltens gelegt (Gesprächsführung, Vermittlungsformen). Sie sind nach dieser Ausbildung in der Lage, kompetent und eigenverantwortlich, Osteopo-

rose-Präventionsangebote anzubieten und zu leiten.

Inhalte

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

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und weitere Interessierte (z.B. Gymnastiklehrer oder Krankengymnasten/Physiotherapeuten) mit fundierter Vorqualifikation, die im Bereich Gesundheitssport arbeiten und Bewegungsangebote zur Osteoporose-Prävention in ihre Stunden integrieren oder eigenständige Kursangebote präsentieren wollen.

Voraussetzungen

- Übungsleiter B Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation (Lizenz 2. Stufe)
- oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom)
- oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

- Teilnehmer, die erfolgreich an dieser Weiterbildung teilgenommen haben, erhalten das Zertifikat „DTB-Trainer/in Osteoporose-Prävention“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
- Die Anerkennung für das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit. DTB

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Ulla Häfelinger
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0584/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Symbole zur Zertifikatsverlängerung

Aus unten stehender Legende können Sie entnehmen, welche Buchstabensymbole die Eignung zur Verlängerung von DTB-Akademie-Zertifikaten anzeigen:

A	DTB-Trainer/in Aerobic
D	DTB-Trainer/in Dance
F	DTB-Trainer/in GeräteFitness
G	DTB-Trainer/in GroupFitness
R	DTB-Rückentrainer/in
S	DTB-Trainer/in Step

DTB-Trainer/in Pilates

Das Trainingskonzept von Joseph Pilates findet immer mehr begeisterte Anhänger. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist über das kontrollierte, konzentrierte Arbeiten gleichermaßen fordert. Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte, verbunden mit einer präzisen Übungsausführung und unter Einsatz der Atemkontrolle.

Die DTB-Trainer-Ausbildung Pilates baut auf der DTB-Kursleiter-Weiterbildung auf und bietet zusätzliche Ideen und Variationmöglichkeiten sowie mehr spezifisches Pilates-Wissen an.

Über die Vertiefung der Basisübungen werden die Teilnehmer hingeführt zu anspruchsvolleren Bewegungsformen. Es werden Wege vermittelt, wie schwierige Übungen langsam angebahnt und methodisch sinnvoll aufgebaut werden. Die Teilnehmer lernen, harmonische Übergänge zwischen einzelnen Übungen kennen, die ihnen helfen neue Stundenformate anzubieten. Das Mattentraining wird durch das Hinzunehmen von Equipment vielfältiger und variantenreicher. Die DTB-Trainer Pilates können nach Abschluss der Ausbildung Handlungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und diese gezielt korrigieren. Wichtige Motivations- und Vermittlungsstrategien werden unterrichtet. Außerdem wird das klassische Repertoire des Pilates-Mattentraining für verschiedene Zielgruppen variiert, z.B. Pilates 50 Plus. Die gesundheitsfördernden Aspekte des Pilates-Trainings werden gezielt herausgearbeitet und an praktischen Beispielen demonstriert. Durch ein individuelles Coaching wird die Kompetenz und Eigenständigkeit des Unterrichtens gestärkt.

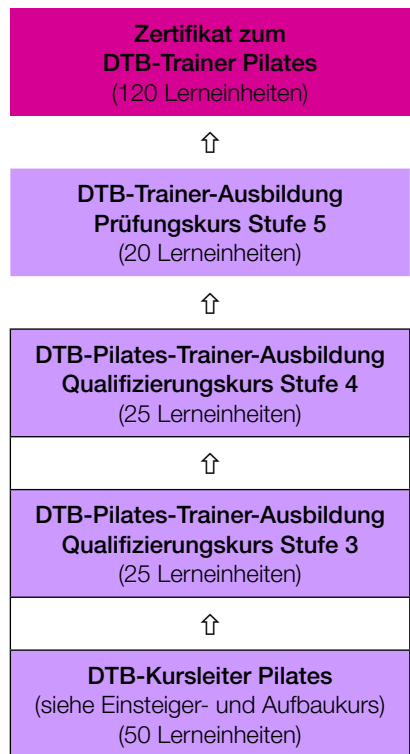
Zielgruppe

Teilnehmen können alle Interessierte, die bereits die DTB-Kursleiter Ausbildung Pilates abgeschlossen haben.

Voraussetzungen

Vorlage des Zertifikates zum DTB-Kursleiter Pilates
Anerkennung weiterer Qualifikationen auf Nachfrage

Aufbau der DTB-Trainer-Ausbildung Pilates



DTB-Trainer Pilates – Qualifizierungskurs – Stufe 3

Termin 16.10. - 18.10.2009

Inhalte

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates Übungen im mittleren und höheren Level
- Einführung von typischem Pilates Equipment, wie zum Beispiel 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
- Handlungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren
- Aufbau einer Pilates – Stunde
- Ideenpool für den Stundenbeginn
- Modellstunden
- kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung
- Prüfungsvorbereitung I

Anerkennung

Nach aktiver Teilnahme am Qualifizierungskurs erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung und gleichzeitig die Berechtigung zur Teilnahme am Qualifizierungskurs der Stufe 4.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Ulla Häfeling
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0594/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Trainer/in Pilates Qualifizierungskurs 4

Termin 04.12. - 06.12.2009

Inhalte

- Einführung von fortgeschrittenen Pilates-Übungen mit typischen Pilates-Kleingeräten
- 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
- Erarbeitung und praktische Demonstration von gesundheitsfördernden Aspekten des Pilates-Trainings
- Kraftaufbau und Stabilisation
- Modellstunden
- kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
- Prüfungsvorbereitung II
- Vergabe der Prüfungsthemen

Die Teilnehmer bekommen im Qualifizierungskurs der Stufe 4 ein Prüfungsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und in Form einer praktischen Lehrprobe demonstriert wird. Die schriftliche Ausarbeitung ist dem Ausbildungsleiter zu Beginn des Prüfungskurses auszuhandigen.

Anerkennung

Nach aktiver Teilnahme am Qualifizierungskurs erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung und gleichzeitig die Berechtigung zur Teilnahme

am Qualifizierungskurs der Stufe 5 – Prüfungskurs.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Ulla Häfeling
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0596/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Trainer Pilates – Prüfungskurs – Stufe 5

Termin 30. – 31.01.2010

Inhalte:

Abgabe der schriftlichen Ausarbeitung an den Ausbildungsleiter
Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching
Praktische Lehrprobe
Gemeinsamer Abschluss der DTB-Trainer-Ausbildung mit einer Highlight-Fortbildung

Anerkennung

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss DTB-Trainer „Pilates“. Die Qualifizierungsstufen 3, 4 und 5 müssen in dieser Folge nacheinander absolviert werden. Es wird empfohlen, die Qualifizierungskurse Stufe 3 und 4 sowie den Prüfungskurs Stufe 5 innerhalb von 2 Jahren zu absolvieren.

Verlängerung des Zertifikates

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

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Ulla Häfeling
Lerneinheiten	20
Anmeldung	STB-Bildungswerk

Dance

Dance steht für Musik, Rhythmus, Lebensfreude und in der Motivationsskala vieler Menschen ganz oben. Sich tanzend zu bewegen oder eine Tanzperformance zu präsentieren, ist eine tolle Herausforderung für den Trainer, Choreografen und letztendlich den Teilnehmer selbst. Die Lust und Liebe zum Tanzen kann man als Grund definieren, jedoch gehört dazu mehr, will man dies mit und für andere Menschen tun. Diese Ausbildung kann dafür wesentliche Grundlagen bieten.

DTB-Trainer/in Dance

Termin 31.08. - 04.09.2009

Die ideale Weiterbildung für angehende Dance-Trainer, die mit Jugend- oder Erwachsenengruppen arbeiten wollen. In dieser Ausbildung werden praktische und theoretische Grundlagen vermittelt, um Gruppen kompetent im tänzerischen Bereich zu unterrichten. Der Schwerpunkt liegt in den Bereichen Jazz und Modern Dance mit ihren spannenden Variationen und zeitgenössischen Erscheinungsformen.

Nach dieser Ausbildung sind Sie in der Lage:

- ein effektives tänzerisches Training planen und durchführen zu können
- Tanz zu vermitteln und selbst zu demonstrieren
- kreative Prozesse zu initiieren
- Musik sinnvoll auszusuchen und einzusetzen
- tänzerische Gestaltungen (Choreografien) zu entwickeln

Inhalte

- Musik, Rhythmus und Bewegung
- Körper- und Bewegungserfahrung
- Modern/Jazz/Funk Dance und ihre Varianten
- Klassisches Ballett und die Rolle des „Exercise“
- Ausdrucks- und Präsentationsschulung
- Kreativer Tanz – Improvisation und Gestaltung
- Pädagogische Prinzipien und Unterrichten im Tanz
- lernen über Imitation und/oder Improvisation
- Basisvokabular des Tanzes

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Übungsleiter bzw. Trainer mit einer Grundqualifikation im Tanzbereich, die ihre Kenntnis-

se und Fähigkeiten erweitern und/oder aktualisieren wollen, um moderne Tanzangebote unterrichten zu können.

Voraussetzungen

Trainer C Breitensport „Gymnastik + Rhythmus + Tanz“/Fach-Übungsleiter Gymnastik und Tanz Oder Trainer-Abschlüsse der DTB-Akademie und mindestens einjähriger Erfahrung mit Tanzgruppen, möglichst im Jugend- oder Erwachsenenbereich

Anerkennung

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung und können an der Prüfung zum DTB-Trainer teilnehmen, die ca. 10 Wochen nach Abschluss des Lehrgangs durchgeführt wird.

Ort	Sport- & Jugendleiteteschule Nellingen-Ruit
Referent	Sandra Dreher-Mansur, Gabi Engmann
Lerneinheiten	50
Meldenummer	GA-20-1700-0-0649/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
430,-	530,-	560,-	660,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 30,-

DTB-Trainer/in Dance Prüfung

Termin 05.12.2009

Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen:

- Erarbeitung eines Stundenbildes einer „Dance-Stunde“. Dieses ist als Hausarbeit vorzubereiten und am Prüfungstag vorzulegen.
- schriftliche Prüfung
- praktische Lehrprobe
-

Prüfungsbestimmungen

Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres – frühestens 10 Wochen – nach Absolvierung der Ausbildung erfolgen. Jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.

Voraussetzung

Teilnahme an der Ausbildung DTB-Trainer Dance

Anerkennung

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss als „DTB-Trainer Dance“.

Verlängerung des Zertifikates

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

Ort	Sport- & Jugendleiterschule Nellingen-Ruit
Referent	Sandra Dreher-Mansur, Gabi Engmann
Meldenummer	GA-20-1700-4-0650/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
100,-	150,-

Prüfungswiederholung

Komplett 90,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 125,- Euro (Regulärer Preis Theorie oder Praxis je 40,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 55,- Euro (Regulärer Preis)

DTBdance Star-Trainer/in DG

Termin 03.07. - 05.07.2009

Neben dem klassischen Jazz und Modern Dance sind moderne Tanzstile wie Hip Hop, Videoclip Dance, Jazz Funk und Funky Moves gefragt denn je. Die Musiksender MTV und VIVA zeigen die neuesten Videoclips und Trends der Popstars. Die Kids, Teens und nicht nur sie möchten die coolen Moves der Videos nachtanzen. Die Nachfrage nach Kursen dieser Art ist riesig. In der Weiterbildung „DTBdance-Trainer/in“ lernen die Teilnehmer den Rhythmus zu hören und Bewegung als „Dance“ zu spüren, um es dann an die eigenen Teilnehmer weitergeben zu können. Begeisterung erleben, Kreativität wecken und trendige Choreografien erlernen – das werden die TOP-Ausbilder: Christiane Reiter und Tom Woll vermitteln und die „Tanzbegeisterten“ auf ihrem Wege unterstützen. Erstmals kommen die Teilnehmer in dieser Weiterbildung in den Genuss eines ganz besonderen Services: Sie können die in der Weiterbildung erlernten Choreografien digital von einer Choreografie-Datenbank abrufen und in Zukunft auch weiterhin nutzen.

Inhalte

- Rhythmus hören, fühlen und in Bewegung umsetzen
- Verschiedene Musikrichtungen und Tanzstile kennen lernen und umsetzen

- Körper- und Bewegungsgefühl entwickeln
- Eigene Performance verbessern
- Stundenstrukturen/Stundenprofile erarbeiten
- Trendige Choreografien kennen lernen

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an alle Interessierte, die gerne tanzen und bereits im Bereich Tanz bzw. Aerobic/GroupFitness unterrichten, wie z.B. DTB-Aerobic-Trainer, DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Dance-Trainer, Übungsleiter Gymnastik, Rhythmus, Tanz oder Sport- und Gymnastiklehrer.

Voraussetzungen

- Trainer-Ausbildung der DTB-Akademie (Dance, Aerobic, GroupFitness)
- Oder Trainer C Breitensport „Gymnastik, Rhythmus und Tanz“/Fach-Übungsleiter Gymnastik und Tanz
- Oder Sport- /Gymnastiklehrer
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage
- Eigene Tanzerfahrungen sind unbedingt erforderlich

Anerkennung

Nach erfolgreicher Teilnahme an der DTB-Kursleiter-Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB dance-Trainer/in“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Ort	SpOrt Stuttgart
Referent	Christiane Reiter
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0657/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
215,-	270,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Symbole zur Zertifikatsverlängerung	
A	DTB-Trainer/in Aerobic
D	DTB-Trainer/in Dance
F	DTB-Trainer/in GeräteFitness
G	DTB-Trainer/in GroupFitness
R	DTB-Rückentrainer/in
S	DTB-Trainer/in Step

Aus unten stehender Legende können Sie entnehmen, welche Buchstabensymbole die Eignung zur Verlängerung von DTB-Akademie-Zertifikaten anzeigen:

STB-Trainer/in Danc-e-motion® DG

Termin	01. - 03.05. + 27. - 28.06. + 25. - 26.07.2009
---------------	------------------------------------------------------

Danc-e-motion® ist ein Ausdauerorientiertes Bewegungstraining (motion), bei dem die Körperwahrnehmung und das Erleben der eigenen Gefühle (emotion) eine wesentlich Rolle spielt. Dabei bedient sich Danc-e-motion® der kontinuierlichen, tänzerischen Bewegungsentwicklung (dance). Durch diese Methode bewegt sich die ganze Gruppe ohne belastendes Taktzählen synchron zum Trainer und deshalb innerlich stressfrei zur Musik, denn choreographische Abfolgen werden überflüssig beziehungsweise nur selten eingesetzt. Einflüsse aus der Folklore und dem freien Improvisationstanz erweitern die Vielfältigkeit von Danc-e-motion® und betonen die Partner- und Gruppenarbeit. Trainingswissenschaftliche Erkenntnisse zu Steuerung und Optimierung von Training vervollständigen diese Ausbildung. Mit dieser bewegungsintensiven, tänzerischen Variante lässt sich das Repertoire von Kursstunden in bereits bestehenden Gruppen gut erweitern. Zudem eignet sich Danc-e-motion® für heterogene Vereinsgruppen, die offen für neue Bewegungsangebote sind.

Inhalte

- Zusammenhang von Bewegung und Emotion
- vom Eindruck zum Ausdruck und vom Ausdruck zum Eindruck
- Bestandteile einer Danc-e-motion® Kursstunde
- der Bewegungsbaum mit Analyse nach trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten •erarbeiten und erweitern von Grundmustern
- erlernen der kontinuierlichen Bewegungsentwicklung
- Partner- und Gruppenübungen kreativ variieren
- Kennenlernen von Kräftigungs- und Dehnungs-Zyklen
- erleben von Entspannungsmöglichkeiten

Voraussetzungen

- entweder Übungsleiter- oder Trainer-Ausbildung (idealerweise im Bereich Fitness und Gesundheit oder Tanz, Gymnastik und Rhythmus)
- oder Sportlehrer, Gymnastiklehrer oder Physiotherapeut

Anerkennung

Nach erfolgreicher Teilnahme erhält der Trainer das Zertifikat „STB-Trainer Danc-e-motion®“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Fortbildungen

Ort	Regiozentrum Ulm
Leitung	Nicole Braun
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-20-1700-0-0602/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
490,-	565,-	620,-	710,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 30,-

Kursleiter und Weiterbildungen

In den Kursleiter-Weiterbildungen, die in der Regel einen Zeitumfang von 25 LE haben, erweitern die Teilnehmer ihr Wissen in einem bestimmten Themenbereich. Kompetente Ausbilder vermitteln spezifische theoretische Hintergründe und sorgen für eine solide und umfassende Handlungskompetenz. Das vermittelte Know how baut auf Grundlagenwissen auf und kombiniert dieses mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Weiterbildungen werden durch entsprechendes Lehrmaterial ergänzt.

DTB-Kursleiter/ in Pilates

Die DTB-Kursleiter-Ausbildung Pilates besteht aus einem Einsteiger- und einem Aufbaukurs. Ein Zertifikat erhalten die Teilnehmer nach Abschluss beider Kurse.

DTB-Kursleiter/in Pilates Einsteigerkurs (Stufe 1)

Termin 1	23.01. - 25.01.2009
Termin 2	19.06. - 21.06.2009
Termin 3	13.08. - 15.08.2009

Die DTB-Kursleiter-Ausbildung Pilates besteht aus einem Einsteiger- und einem Aufbaukurs. Ein Zertifikat erhalten die Teilnehmer nach Abschluss beider Kurse. Das Trainingskonzept von Joseph Pilates findet immer mehr begeisterte Anhänger. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist über das kontrollierte, konzentrierte Ar-

beiten gleichermaßen fordert. Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte, verbunden mit einer präzisen Übungsausführung und unter Einsatz der Atemkontrolle. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Die Verbindung von Body & Mind vertieft das Körperbewusstsein und führt zu einem neuen Körpergefühl.

Diese Weiterbildung beschäftigt sich mit Zielsetzung und Methodik ausgewählter Übungen in Theorie und Praxis.

Inhalte

- Joseph Pilates und seine Geschichte
- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
- Das Powerhouse und seine Muskulatur
- Erlernen der Atemtechnik
- Ausgewählte Übungen aus dem Matenprogramm
- Die Integration der Übungen in den Unterricht
- Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball

Zielgruppe

Teilnehmer können alle Interessierte mit sportlicher oder sportmedizinischer Grundausbildung wie z.B. Trainer/Übungsleiter, Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Krankengymnasten sowie professionelle Fachkräfte in Ausbildung auf Anfrage.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder sportfachliche Ausbildung/ Studium
- Oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung sowie die Berechtigung zur Teilnahme am Aufbau-Kurs.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Ulla Häfelinger (Termin 1 und 2) Katharina Paffenholz (Termin 3)
Lerneinheiten	25
Meldenummer (Termin 1)	GA-20-1200-0-0589/09
Meldenummer (Termin 2)	GA-20-1200-0-0591/09

Meldenummer (Termin 3)	GA-20-1200-0-0757/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Kursleiter/in Pilates Aufbaukurs (Stufe 2)

Termin 1	10.07. - 12.07.2009
Termin 2	18.09. - 20.09.2009

Der Aufbau-Kurs umfasst die Weiterführung des vermittelten Basiswissens in Theorie und Praxis. Im Vordergrund steht die Ergänzung und Erweiterung der Pilates Übungen. Dabei trainieren die Teilnehmer die korrekte Ausführung unter Anleitung. Die kontinuierliche Beachtung der Pilates-Prinzipien steht im Vordergrund. Kleingeräte unterstützen die Übungen und bereichern das Übungsrepertoire. Tipps und Hinweise zur Gestaltung von Pilates-Stunden runden das Programm des Aufbau-Kurses ab.

Inhalte

- Erweitertes Übungsprogramm
- Pilates Anatomie
- Der Einsatz von Kleingeräten
- Stundenaufbau und Lehrverhalten
- Lernkontrolle

Zielgruppe

Der Aufbaukurs richtet sich an Absolventen des Einsteigerkurses im Rahmen der DTB-Akademie. Teilnahme am Pilates Einsteiger-Kurs, intensives eigenes Pilates-Training über mindestens 3 Monate.

Anerkennung

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

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Ulla Häfelinger
Lerneinheiten	25
Meldenummer (Termin 1)	GA-20-1200-0-0779/09
Meldenummer (Termin 2)	GA-20-1200-0-0592/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Zusätzliche Informationen finden Sie im Internet unter www.stb.de

DTB-Kursleiter/ in Workout & Stretch

Die DTB-Kursleiter-Weiterbildung „Workout und Stretch“ besteht aus den beiden Weiterbildungen „Bodyforming & Stretch“ sowie „Core & Stability“. Die DTB-Kursleiter lernen in den beiden Weiterbildungen auf der Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, ein effektives, zielgerichtetes Muskeltraining mit verschiedenen Schwerpunktsetzungen durchzuführen.

Nach Abschluss beider Weiterbildungen erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter Workout & Stretch“.

**DTB-Kursleiter
„Workout & Stretch“**
(50 Lerneinheiten)



Weiterbildung „Core & Stability“
(25 Lerneinheiten)



**Weiterbildung „Bodyforming &
Stretch“**
(25 Lerneinheiten)

Core & Stability Sensomotorisches Training für Fitness, Gesundheit und Leistung

A F G R S

Termin 26.06. - 28.06.2009

Diese Weiterbildung bereitet die Übungsleiter/-innen umfassend darauf vor, ein effektives Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei geht es darum, die Teilnehmer auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Sensomotorik zu qualifizieren, stabilisierende Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung anbieten zu können. Nach Absolvierung dieser Weiterbildung sind die Übungsleiter in der Lage, ein gesundheitsorientiertes Stabilisationstraining für die Wirbelsäule und die großen Körpergelenke ohne und mit Zusatzgeräten durchzuführen. Die Weiterbildung richtet sich an Übungsleiter, die im Bereich des Gesundheitssports aktiv sind und die das Core-Training in Rückengruppen, in der

Osteoporose-Prävention oder in Sportgruppen für Ältere einfließen lassen wollen. Sie richtet sich ebenfalls an Übungsleiter, die im Bereich „Bodyforming“ arbeiten und die rumpf- und gelenkstabilisierende Aspekte in das Workout einfließen lassen wollen. Nicht zuletzt sind auch Trainer aller Sportarten angesprochen, die die Vorteile des Core-Trainings nutzen wollen, um ihre Sportler funktioneller, effektiver und intensiver vorzubereiten sowie gleichzeitig Verletzungen vorzubeugen.

Inhalte

- Stabilisationstraining: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
- Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
- Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
- die effektivsten Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- die besten Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die im Bereich Gesundheitssport aktiv sind sowie Trainer aus dem Bereich der Sportarten, die das Core-Training zur Effektivierung nutzen möchten.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

Nach aktiver Teilnahme an dieser Weiterbildung erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Ort Sport- und Bildungszentrum Bartholomä

Referent Ludwig Kraus

Lerneinheiten 25

Meldenummer GA-20-1200-0-0588/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Bodyforming & Stretch Modul 3d Wellness-Bewegungs- trainer/in

A F G R S

Termin 27.03. - 29.03.2009

Diese Weiterbildung bereitet Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Muskeltraining mit Musikeinsatz durchzuführen. Dabei geht es vor allem darum, die Teilnehmer/innen auf der Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse für Bodystyling- oder BBP-Kurse zu qualifizieren. Sie lernen, figurformende Übungen im Rhythmus einer motivierenden Musik teilnehmerorientiert anzubieten.

Inhalte

- Muskeltraining zur Figurformung: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen und was sind nur leere Versprechungen?
- Spezielle anatomische Grundlagen für ein figurbetontes Muskeltraining
- Die effektivsten Muskeltrainingsmethoden zur Figurformung
- Die besten Bodystyling-Übungen

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte, die Bodystyling-, BBP- oder Muskeltrainingskurse mit einem abschließenden Stretchingprogramm (auf Musik) durchführen möchten.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

Nach aktiver Teilnahme an dieser Weiterbildung erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Ort Sport- und Bildungszentrum Bartholomä

Referent Ludwig Kraus

Lerneinheiten 25

Meldenummer GA-20-1200-0-0583/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Yoga

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. Yoga im Verein wird in der Regel die körperlichen Übungen des Yoga in den Mittelpunkt stellen. Diese Übungen wirken direkt auf den Körper, indem sie die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht trainieren, die Flexibilität schulen und die Durchblutung fördern. Sie wirken aber auch auf Psyche und Kopf, indem sie helfen, sich besser zu entspannen, mit Stress besser klar zu kommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

Um Übungsleiter darin zu schulen, Yoga im Verein unterrichten zu können, bietet die DTB-Akademie ab 2009 die neue DTB-Kursleiter-Weiterbildung „Yoga“ an.

Diese Weiterbildung umfasst insgesamt 120 Unterrichtseinheiten. Nach diesen 120 Unterrichtseinheiten sind Übungsleiter in der Lage, körperorientierten Hatha-Yoga im Verein anzubieten und Kurse zu leiten. Die Weiterbildung umfasst 5 Stufen mit jeweils 25 bzw. 20 Lerneinheiten. Die ersten vier Ausbildungsblöcke können auch einzeln als separate „Weiterbildung“ gebucht werden. Wer jedoch die Ausbildung vollständig durchführen möchte, sollte die Blöcke 1 – 5 in einer festen Reihenfolge hintereinander buchen. Die Weiterbildung kann über einen Zeitraum von 2 bis maximal 3 Jahren durchgeführt, sie kann aber auch durchgängig in einem Jahr absolviert werden.

Zielgruppe

Übungsleiter, Trainer oder Sportfachkräfte, die ein körperorientiertes Yoga im Verein unterrichten möchten. Eigene Yoga-Erfahrung sollte vorhanden sein.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder Lizenz auf der 1. Stufe
- sportfachliche Ausbildung/Studium
- gleichwertige Qualifikation auf Anfrage
- Eigene Yoga-Erfahrung

Anerkennung

Nach Absolvierung der Weiterbildung (Stufe 1 – 5) erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter Yoga“.

Yoga – Stufe I GR „Das Feuer erwecken – Der Facettenreichtum des Hatha-Yoga“

Termin 01.05. - 03.05.2009

Inhalte

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Was ist Hatha-Yoga
- Prinzipien des Hatha-Yoga
- Bewusstheit statt Perfektion
- Die Vielfältigkeit des Sonnengrußes
- Yoga-Atmung
- Statische und Dynamische Asana-Praxis
- Modellstunden

Anerkennung

Nach Absolvierung dieser Weiterbildung erhalten die Teilnehmer eine Bescheinigung.

Ort Sport- und Bildungszentrum Bartholomä

Referent Sigrun Bräuninger

Lerneinheiten 25

Meldenummer GA-20-1200-0-0620/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Yoga – Stufe II GR „Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule“

Termin 17.07. - 19.07.2009

Inhalte

- Energiefluss durch Aufrichtung
- die innere und die äußere Haltung
- die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Energielehre, Energiemanagement, Energiefluss, die Chakren
- zur Bedeutung des Gleichgewichts
- Yoga-Praxis: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen
- Modellstunden

Anerkennung

Nach Absolvierung dieser Weiterbildung erhalten die Teilnehmer eine Bescheinigung.

Ort Sport- und Bildungszentrum Bartholomä

Leitung Sigrun Bräuninger

Lerneinheiten 25

Meldenummer GA-20.1200-0-0621/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Kursleiter/in 3/4 Moves Modul 3c Wellness-Bewegungs-trainer/in ADGW

Termin 17.07. - 19.07.2009

In immer hektischer werdenden Zeiten können Musik und Bewegung im $\frac{3}{4}$ Takt ein guter Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und sehr wirkungsvoll sein, um die Lebensenergie der Menschen zu aktivieren. Der $\frac{3}{4}$ Takt bestimmt nicht nur den Rhythmus, er prägt auch den Bewegungsausdruck, stimuliert Gefühle, baut so Stress ab und harmonisiert Körper, Geist und Seele. In entsprechenden Stunden werden Verspannungen gelöst und die Ausdauer trainiert. Die Bewegungen sind weich, offen, weit und fließend und richten den Körper auf.

Die Dance $\frac{3}{4}$ -Stunden werden immer beliebter und sind eine effektive Bereicherung in den Angeboten unserer Vereine. Die Teilnehmer werden in dieser Ausbildung befähigt, entsprechende Bewegungsprogramme kompetent zu vermitteln.

Inhalte

- Grundschriffe Aerobic und Step-Aerobic $\frac{3}{4}$
- Aerobic/Step-Aerobic Basic's und deren Anpassung an $\frac{3}{4}$ Dance
- Verschiedene Modellstunden
- Unterrichtsplanung, Stundenaufbau
- Musiklehre, 4/4 Takt, $\frac{3}{4}$ Takt, Cueing
- Choreografie und Methodik
- Warm up, Cool down
- Choreografietraining und Präsentation

Zielgruppe

Diese Ausbildung ist für alle geeignet, die bereits Kenntnisse in der Aerobic, Dance-Aerobic erworben haben und nun bereit sind, sich auf eine neue Art des Ausdauertrainings einzulassen.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer Aerobic, Step-Aerobic oder GroupFitness
- oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe

- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in ¾-Moves“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Leitung	Brigitte Jooß
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0581/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige G R

Termin 24.07. - 26.07.2009

Diese Weiterbildung baut auf den neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaft, der Sportmedizin, der Gerontologie und der Psychologie auf. An der Schwelle zur Hochaltrigkeit verändert sich das Leben grundlegend, oft ist eine selbständige Lebensführung nur mit großer Mühe aufrechtzuerhalten. Das liegt vor allem an dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers. Eine gezielte Bewegungsförderung für Hochaltrige kann diesen Verlust an körperlichen und geistigen Funktionen aufhalten und zurückdrehen.

Das Ziel: Eine selbständige Lebensführung bis ins höchste Alter. Innerhalb dieser Weiterbildung wird das wissenschaftlich überprüfte Kursprogramm „Fit bis ins hohe Alter“ vermittelt. Dieses besteht aus 12 Kurseinheiten, ist nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig, sofern der Kursleiter die Ausbildungsqualifikation 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ besitzt. Die Teilnehmer erhalten Trainer-Manual, Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation eines solchen Kurses.

Inhalte

- Die persönliche Situation sehr alter Menschen
- Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Kraft- und Balance-Training im höchsten Alter
- Sturzprophylaxe
- Herz-Kreislauf-Training mit Schwung
- Fit bleiben – Beweglichkeit erhalten
- Zusammenhang von Bewegung und Denken

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit einer Grundausbildung im sportlichen oder pflegerischen Bereich, die im Gesundheitssport arbeiten (möchten) und/oder Bewegungsangebote für ältere Menschen anbieten (möchten) wie z. B. Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Krankengymnasten, Mitarbeiter in Altenpflegeeinrichtungen und professionelle Fachkräfte in Ausbildung.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- Ausbildung in einem Pflegeberuf
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter der standardisierten Programme (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“)
- Kursleitermanual sowie ein Zertifikat als Kursleiter der standardisierten Programme

Ort	Sport- & Jugendleiterschule Nellingen-Ruit
Leitung	Antje Hammes
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1300-0-0658/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Kursleiter/in Walking/ Nordic Walking Modul 6 Wellness- Bewegungstrainer/in F G R

Termin 1 17.04. - 19.04.2009

Termin 2 25.09. - 27.09.2009

Walking und Nordic Walking, also zügiges Gehen mit oder ohne Unterstützung spezieller Stöcke, sind ein ganzheitliches präventives Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Sowohl aktive Sportler mit oder ohne Walking-Erfahrung als auch ältere und untrainierte Menschen können in diesen beiden gesundheitsfördernden Bewegungsformen eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur finden.

In dieser Weiterbildung erlernen Sie die richtigen Techniken von Walking und Nordic-Walking. Sie werden befähigt, auf Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen ein zielgerichtetes Walking oder Nordic-Walking Training anzuleiten. Innerhalb dieser Weiterbildung werden wissenschaftlich überprüfte Walking und Nordic-Walking Konzepte vermittelt. Diese bestehen aus 12 Kurseinheiten, sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig, sofern der Kursleiter die Ausbildungsqualifikation 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training besitzt.

Die Teilnehmer erhalten Trainer-Manual, Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation eines solchen Kurses.

Inhalte

- Herz-Kreislauf-Training, Trainingssteuerung und -gestaltung
- Erlernen von Techniken und Varianten
- Koordinationsübungen und Gehschule
- Walkingtest
- Trainingssteuerung und -gestaltung
- Mobilisation und Aufwärmen
- Trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
- Bewegungskorrektur
- Planung und Durchführung eines Walking-/Nordic-Walking-Kurses

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an alle Interessierte mit sportlicher oder sportmedizinischer Grundausbildung wie z.B.

Trainer/Übungsleiter aller Sportarten, Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Krankengymnasten sowie professionelle Fachkräfte in Ausbildung auf Anfrage.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- oder sportfachliche Ausbildung/ Studium
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Walking/ Nordic-Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter der standardisierten Programme (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Profil Herz-Kreislauf-Training)
- Kursleitermanuals sowie ein Zertifikat als Kursleiter der standardisierten Programme

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Werner Nemetz
Lerneinheiten	25
Meldenummer (Termin 1)	GA-20-1200-0-0611/09
Meldenummer (Termin 2)	GA-20-1200-0-0615/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Kursleiter/in Sturzprophylaxe GR

Termin 09.10. - 11.10.2009

200.000 ältere Menschen erleiden Jahr für Jahr durch einen Sturz einen Oberschenkel- oder einen Hüftbruch. Der weitaus größte Teil aller Stürze beruht auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers. Das bedeutet: Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig hinfallen. Das bedeutet aber auch: Jeder Mensch kann durch Muskeltraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining aktiv etwas tun, um das

Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren. Die DTB-Weiterbildung „Sturzprophylaxe“ erläutert die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, demonstriert das Basisprogramm „Sturzprophylaxe“ und zeigt die vielfältigen Umsetzungsmöglichkeiten eines Sturzprophylaxe-Trainings im Verein. (Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der DTB-Kursleiter-Weiterbildung „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“.)

Inhalte

- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Stürze verhindern – nur Bewegung kann das wirklich
- Krafttraining zur Verhütung von Stürzen, Hypertrophietraining im Alter
- Balance-Training: Übungen, Wege, Methoden
- Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Testung des Sturzrisikos

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Personen mit einer Grundausbildung im sportlichen oder pflegerischen Bereich, die im Gesundheitssport und /oder Bewegungsangebote für ältere Menschen arbeiten oder arbeiten möchten wie z.B. Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Krankengymnasten, Mitarbeiter in Altenpflegeeinrichtungen und professionelle Fachkräfte in Ausbildung.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- Ausbildung in einem Pflegeberuf
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

- Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:
- Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Sturzprophylaxe“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter der standardisierten Programme (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“)
- Kursleitermanual sowie ein Zertifikat als Kursleiter der standardisierten Programme

Ort Sport- und Bildungszentrum Bartholomä

Referent	Ludwig Kraus
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1300-0-0619/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung / Entspannung Modul 7a Wellness-Bewegungstrainer/in AAQDFGRS

Termin 15.05. - 17.05.2009

Stress empfindet heutzutage nahezu jede/r – zumindest zeitweilig. Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers. Stress muss dabei nicht unbedingt immer negativ bewertet sein. Kurzfristiger Stress gibt uns manchmal erst den richtigen Schub, eine Aufgabe schnell und effizient zu erledigen. Bei einem dauerhaften Distress jedoch beginnt unser Organismus damit, bestimmte Hormone (vor allem Cortisol) auszuschütten, die sich zwar im Erleben stressmindernd auswirken, aber langfristig negative Auswirkungen auf viele Körperfunktionen haben. Aus diesem Grund rückt im Bereich der gesundheitlichen Prävention das Thema Stressmanagement immer stärker in den Vordergrund. Diese Kursleiter-Weiterbildung bietet den Teilnehmern einen vertiefenden Einblick in das Phänomen Stress. Im Mittelpunkt dieser bewegungsorientierten Ausbildung steht der Aspekt, dass durch einen gesunden Umgang mit dem eigenen Körper ein entscheidender Beitrag zum Ausstieg aus der Stressfalle leistbar ist. Es werden Techniken und Prinzipien vorgestellt, die helfen können, dem Stress wirkungsvoll zu begegnen. Darüber hinaus wird ein Konzept für ein Kursangebot zum Thema Stressabbau und Entspannung erarbeitet.

Inhalte

- Stress als „Volkskrankheit“ und was wir darunter verstehen
- Physiologische Grundlagen des Nervensystems
- Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung
- Wege zur Entspannung
- östliche Ansätze aus dem Tai Chi und Qi Gong

- Körperwahrnehmung und Spürbewusstsein
- „Körpermarker“ erkennen
- Transfer in den Alltag

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an alle Interessierte mit sportlicher oder sportmedizinischer Grundausbildung wie z.B. Trainer/Übungsleiter, Personen mit abgeschlossenem Sportstudium, Gymnastiklehrer, Krankengymnasten sowie professionelle Fachkräfte in Ausbildung auf Anfrage.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- oder sportfachliche Ausbildung/ Studium
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

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

Ort	SpOrt Stuttgart
Leitung	Corinna Schmiedle

Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0504/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
215,-	270,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

STB-Kursleiter/in Musik und Bewegung
Modul 3a Wellness-Bewegungstrainer/in **A F G R S**

Termin 30.01. - 01.02.2009

Musik hat großen Einfluss auf die Bewegung: sie unterstützt, motiviert, hilft bei der Entspannung. Durch die richtige Auswahl der Musik und die fachgerechte Anwendung wird die Qualität einer Übungs- und Trainingsstunde deutlich gesteigert. Diese Weiterbildung hilft Trainern und Übungsleitern, die wenig Erfahrung bzw. kaum Übung haben, bei der Arbeit mit Musik.

Inhalte

- Musik- und Rhythmuschulung
- Einsatz der Musik im Sport, allgemein

- und im Bereich der GroupFitness
- Cueing in und mit der Musik
 - Kommunikation und Motivation
 - Stundenaufbau und Auswahl der dazu passenden Musik
 - Lehrmethodik

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an alle Interessierten, Trainer, Übungsleiter und Sportfachkräfte, die mehr Musik in ihre sportpraktischen Angebote integrieren wollen.

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „STB-Kursleiter/in Musik und Bewegung“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Brigitte Jooß
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1700-0-0622/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Von Lotto haben alle was: 59 Millionen Euro für den Sport.*

*jährlich wird im Leistungs- und Breitensport in Baden-Württemberg viel bewegt. Davon profitieren auch unsere Vereine.

LOTTO
Baden-Württemberg

www.spielen-mit-verantwortung.de

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Nähere Informationen bei LOTTO und unter www.lotto.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

Wellness-Bewegungstrainer/in

IHK Region Stuttgart

Diese berufsqualifizierende Weiterbildung, anerkannt von der IHK Region Stuttgart, ist speziell für den Berufsmarkt entwickelt und wird ständig angepasst. Die Ausbildung umfasst insgesamt 450 Lerneinheiten und setzt sich aus folgenden Bausteinen (Modulen) zusammen, die auch einzeln zu belegen sind (ausgeschriebener Preis). Diese können dann zum Erwerb der Qualifikation „Wellness-Bewegungstrainer“ anerkannt werden:

Ausführliche Informationen, inkl. Zulassungsvoraussetzungen und Studiengebühren des STB-Wellness-Bewegungstrainers sind bei der STB-Geschäftsstelle erhältlich.

Modul 1 „Einführung in Wellness“ **AGFS**

Termin 21.02. - 22.02.2009

Inhalte

- Definition Wellness und die Philosophie, historische Entwicklung des Wellnessgedankens
- das Prinzip der Salutogenese, Abgrenzung zum Gesundheitsbereich
- Der Wellnessmarkt: Trends und Entwicklungen, Wirtschaftsfaktor Gesundheit, Angebot und Nachfrage, soziodemographischer und sozialer Wandel, Wellness und Tourismus, Positionierung des Wellness-Trainers, Informationsquellen.
- Angebotsentwicklung und Marketing: Geschäftsfelder neu entwickeln – strategisches Marketing, Zielgruppenspezifisches Angebotspakete,

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an alle interessierten, Trainer, Übungsleiter und Sportfachkräfte, die sich den Wellness-

markt als ihr zukünftiges Arbeitsfeld vorstellen können.

Ort SpOrt Stuttgart

Referent Lehrteam STB

Lerneinheiten 20

Meldenummer GA-20-1200-0-0634/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
215,-	270,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Modul 3 „Krafttraining an Geräten“ **FR**

Termin 04.10.2009

Der professionelle Trainer: Service-Standards im Studio, Eingangsfragebogen, Eingangstests: Flexibilitätstest, Ausdauerstest, Cooper-Test, Conconi-Test, Ergometertest. Grundlagen für die Durchführung eines gesundheitsorientierten Fitness-Krafttrainings.

Funktionelle Aspekte des Gerätetrainings: Anatomie, Funktion und Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen an Geräten.

Ort Ruit

Referent Siegfried Emmerich

Lerneinheiten 10

Meldenummer GA-20-1200-0647/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Modul 4 „Grundlagen der Kommunikation“ **AGFS**

Termin 06.02. - 08.02.2009 + 03.04.-05.04.2009

Persönlichkeitstraining:

Selbstkonzept, Selbstwahrnehmung im Sinne der Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen, Selbstdisziplin/ Zeitmanagement, Selbstkritik, Auftreten des Wellness-Trainers, Kunden-, Besucher- und Patientenerwartungen kennen und berücksichtigen.

Gesundheit und Kommunikation:

strukturierte Gespräche, Fragetechniken, Gesprächssettings im Sitzen und Stehen, Körpersprache/ Blickkontakt/ versteckte Botschaften erkennen, Planen und Durchführen von Teambesprechungen.

Wellness-Bewegungstrainer/in mit IHK-Zertifikat



Modul 1: Einführung in Wellness (20 Lerneinheiten)



Modul 2: Anatomisch-physiologische Grundlagen (eLearning: 50 Lerneinheiten)



Modul 3: Fitness, Musik und Bewegung

3a: STB-Kursleiter/in Musik und Bewegung (25 Lerneinheiten)

3b: Krafttraining an Geräten (10 Lerneinheiten)

3c: DTB-Kursleiter/in ¾ Moves (25 Lerneinheiten)

3d: Bodyforming und Stretch (25 Lerneinheiten)



Modul 4: Grundlagen der Kommunikation (50 Lerneinheiten)



Modul 5: Ernährung (10 Lerneinheiten)



Modul 6: DTB-Kursleiter/in Walking/Nordic-Walking (25 Lerneinheiten)



Modul 7: Grundlagen der Entspannung

7a: DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung (25 Lerneinheiten)

7b: Landschaftsbezug (10 Lerneinheiten)

7c: Sport und Wellnessmassage (10 Lerneinheiten)



Modul 8: Aqua-Anwendungen nach Kneipp (30 Lerneinheiten)



Modul 9: Bewegung im Wasser (40 Lerneinheiten)



Modul 10: Methodik und Didaktik und Übungen (25 Lerneinheiten)



Abschluss: Lehrproben und Praktikum (53 Lerneinheiten)

Zusätzliche Informationen finden Sie im Internet unter www.stb.de

Beschwerdemanagement: schriftliche/telefonische/persönliche Beschwerde und die Antwort, Abmilderung von Aggressionen, Aufbau eines betriebsinternen Beschwerdemanagements, Beschwerdeprävention und Qualitätssicherung.

Präsentation vor der Gruppe:

Eigen-, Fach-, Hör- und Rahmenanalyse, Ablauf und Durchführung einer Präsentation, Blitzvorbereitung, methodische Grundregeln, Rhetorikregeln.

Ort	SpOrt Stuttgart
Referent	Lehrteam STB
Lerneinheiten	50
Meldenummer	GA-20-1200-0651/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
490,-	565,-	620,-	710,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 30,-

AGFRS

Modul 5 „Ernährung“

Termin 03.10.2009

Gesunde Ernährung im Sport – Grundkurs Ernährung und Sport gehören zusammen wie Belastung und Erholung. Im Zuge einer zunehmend gesundheitsbewussten Lebensführung oder auch einer Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit kann man auf eine bewusste, ausgewogene und vielseitige Ernährung nicht verzichten. In dieser Fortbildung werden die Basics der Ernährung im Hinblick auf Sport vermittelt. Dies beinhaltet u. a. Zusammensetzung des Grund- und Energieumsatzes, Grundlagen zur Funktion der Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen sowie Funktion und Regulation des Wasserhaushaltes. Ergänzend hierzu empfehlen wir die Teilnahme an „Grundlagen der Kommunikation“ wodurch Sie sicher in der Lage sein werden auch zum Thema Ernährung Beratungsgespräche führen zu können.

Ort	SpOrt Stuttgart
Referent	Sabrina Bardas
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-20-1200-0639/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V	inkl. V	inkl. V
75,-	90,-	75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Modul 7 „Landschaftsbezug“

AGFRS

Termin 19.06. - 21.06.2009

In diesem Modul habt Ihr unter fachkundiger Anleitung, mit viel Gespür für das Wesentliche, die Möglichkeit einen wohlthuenden Zugang zur Natur kennen zu lernen oder wieder neu zu entdecken. Landschaft bewirkt ein Gefühl von eingebunden sein und Ruhe. Sie ist eine verlässliche Ebene in unserer schnelllebigen Zeit und setzt Kräfte frei, die für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden notwendig sind. Jeder kennt dies aus Filmen, Bildern, dem Urlaub. Bilder von wunderschönen Landschaften – schneebedeckte Berge, satte Grün, bizarre Baumgestalten, weiter Strand, Meer, Möwen, Wellen, Wolken, Sonnenuntergang Es erzeugt Wohlbefinden, ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit, ist Seelennahrung.... Diese Tatsache können wir uns auch im Alltag zu Nutze machen, uns selbst und unseren TeilnehmerInnen in unseren Kursen wieder nahe bringen.

Inhalte

- Natur und Landschaft als heilende Komponente
- Sensibilisierung für Naturräume und Umwelt
- Balance zwischen Natur und Wohlbefinden
- Meditation als Begegnung mit Natur und Landschaft

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Lehrteam STB
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-20-1200-0638/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V	inkl. V	inkl. V
215,-	270,-	215,-	270,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Modul 8 „Aqua-Anwendungen nach Kneipp“

AGFRS

Termin 31.07. - 02.08.2009

Einführung in das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Kneipp.

Ort	Bad Wörishofen
Referent	Lehrteam STB
Lerneinheiten	30
Meldenummer	GA-20-1200-0636/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V	inkl. V	inkl. V
230,-	285,-	230,-	285,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Modul 7c „Sport- und Wellnessmassage“

AGDFRS

Termin 12.09.2009

Einführung in die Sport- und Wellnessmassage. Es werden die Grundelemente der klassischen Massage wie Dehnungen, Friktionen, Streichungen etc. vermittelt. Neben den notwendigen theoretischen Grundlagen steht an diesem Tag überwiegend die Praxis im Vordergrund.

Ort	Sport- und Gymnastikschule Kiedaisch
Referent	Lehrteam STB
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-20-1200-0637/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V	inkl. V	inkl. V
75,-	90,-	75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Modul 10 „Methodik und Didaktik“

AGFRS

Termin 10.07. - 12.07.2009

Stunden zielgerichtet unter methodisch und didaktischen Aspekten ausarbeiten ist unabdingbar zum Gelingen einer Sportstunde. In diesem Modul erfahren wir wesentliche Aspekte zur Methodik und Didaktik unter anderem:

- pädagogische Zielperspektiven des Sports
- Lerntypen
- Gliederung einer Stunde
- Vorbereitung und Nachbearbeitung v. Stunden
- Anforderungen an den Trainer u. v. a. m.

In Modellstunden und Gruppenarbeit wird alles gleich in die Praxis umgesetzt und verfestigt.

Ort	SpOrt Stuttgart
Referent	Brigitte Jooß
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0183/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V	inkl. V	inkl. V
215,-	270,-	215,-	270,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Fortbildungen / Workshops

Indian Balance ADGR

Termin 14. - 15.03.2009

Indian Balance ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, dessen Ziel darin besteht, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Dafür werden Erfahrungen aus der indianischen Lebenskultur einbezogen. In der Weiterbildung werden die typischen Bewegungsabläufe, deren Techniken und Atmung in Verbindung mit indianischer Musik vermittelt. Der Teilnehmer wird in der persönlichen Bewegungserfahrung, Sprachmoderation geschult und erhält Hintergrundwissen zu den traditionellen Wurzeln von Indian Balance. Indian Balance ist ein Körperworkout, das eine starke und kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut und für alle Zielgruppen geeignet ist.

Nach Absolvierung der Ausbildung ist der Teilnehmer in der Lage, ein Basisprogramm „Indian Balance“ im Verein anzubieten.

Inhalte

- historische Wurzeln
- Atmungstechniken
- Basisübungen
- Trainingsgestaltung

Zielgruppe

- Lizenz im Fitness- und Gesundheitssport
- DTB – Trainer Groupfitness
- Sport- und Gymnastiklehrer
- Interessierte auf Anfrage

Voraussetzungen

- DTB-Trainer Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- oder gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat über die Weiterbildung „Indian Balance“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Ort	SpOrt Stuttgart
Referent	Christian de May
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-20-1200-0-0659/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
135,-	180,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 10,-

Top Ten der besten Bauchmuskelübungen AGS

Termin 04.04.2009

Das Bauchmuskeltraining schafft es wie kaum ein anderes Thema Teilnehmer zu begeistern und Trainer zu verwirren! Ab-Solution ist ein Trainingssystem für den Bauch, das auf fundierte Prinzipien aufbaut. Es enthält effektive Übungen für die verschiedenen Bauchmuskeln nach ihrer Lage und Funktion im Körper, betont eine gezielte Intensitätssteuerung und setzt die Übungsqualität an erster Stelle. In dieser Fortbildung bekommen Sie eine Übungspalette an die Hand, die Sie dann gezielt und effektiv bei Ihrer Gruppe einsetzen und variieren können. Überprüfen Sie ihre eigene Technik und werfen Sie Ihren Aberglauben über das Bauchmuskeltraining über Bord! Als Bonus lernen Sie einen Programmablauf kennen, das den berüchtigten „30-Minuten Bauchkurs“ endlich mal sinnvoll füllt!

Voraussetzungen

DTB-Trainer Ausbildung oder DTB-Trainer C

Ort	SpOrt Stuttgart
Referent	Alexandra Frey-Difflipp
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0624/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Fortbildung Walking / Nordic Walking AGS

Termin 09.05.2009

Sie betreiben Walking/Nordic Walking schon länger und möchten Ihre Technik wieder auf einen aktuellen Stand bringen bzw. anpassen? Es werden die Grundlagen des herzfrequenzgesteuerten Trainings aufgefrischt und weiterentwickelt. Insbesondere wird auf das pulsorientierte Walking/Nordic-Walking und die in diesem Zusammenhang auftretenden Anpas-

sungerscheinungen des Herz-Kreislaufsystems eingegangen. Die Fehleranalyse/-korrektur beim Walking und Nordic-Walking mit der Videokamera oder Antworten auf häufig-gemachte-Fehler beim Walking und Nordic-Walking wird Kernpunkt der Veranstaltung sein.

Inhalte

- Technikanpassung (Analyse von Schadensbildern)
- Materialkunde/Neuigkeiten auf dem Markt
- Videoanalyse und Verbesserung des Fehlersehens
- Beobachten – Beurteilen – Beraten (Fehler erkennen und korrigieren)
- Herzfrequenzgesteuertes Training
- die verschiedenen Technischschulungen (Die 3 Basistechniken des DSV/ die 7-Steps Methode des DNV)
- die 13 Grundmerkmale des Nordic Walkings -Variationen des Walking/ Nordic Walkings
- Status Quo-Korrektur
- Intensitätssteigerung
- Anpassungerscheinungen
- Wenn noch Zeit bleibt, wird noch auf Risikogruppen (körperliche Einschränkungen) und deren Technikverhalten eingegangen.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Werner Nemetz
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0623/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Fitness aus Fernost R

Termin 05.06. - 07.06.2009

Fernöstliche Bewegungsformen sind aus dem Gesundheitssport und dem Wellnessbereich nicht mehr wegzudenken. In dieser Weiterbildung lernen Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte Elemente aus fernöstlichen Bewegungs- und Entspannungstechniken sowie deren philosophische Hintergründe kennen. Ziel ist es, einzelne, kleinere Elemente in den eigenen Unterricht integrieren zu können.

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in das Qigong, sie lernen die 5 Tibeter und den Sonnengruß kennen. Der Un-

terschied zwischen Yin und Yang wird genauso erläutert, wie das Meridiansystem. Das Kennen lernen von Akupressur und einer Tiefenentspannung rundet die Weiterbildung ab.

Inhalte

- Theorie von Yin und Yang
- die Wandlungsphasen
- das Meridiansystem und Meridianstretching
- „Qi“ – unsere Lebensenergie
- Einführung in Formen des Qigongs
- die 5 Tibeter
- der Sonnengruß
- Grundlagen der Akupressur
- Tiefenentspannung

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an alle interessierte Trainer, Übungsleiter und Sportfachkräfte, die Elemente fernöstlicher Bewegungs- und Entspannungstechniken selber kennen lernen und in ihren Unterricht integrieren wollen.

Voraussetzungen

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe
- oder sportfachliche Ausbildung/ Studium
- oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Anerkennung

Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat über die Weiterbildung „Fitness aus Fernost“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Ort	Sport- und Bildungszentrum Bartholomä
Referent	Kristin Göthling, Renate Höschele
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0635/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	275,-	270,-	330,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 15,-

Flowtonic **ADGR**

in Kooperation mit:



BODY-MIND-SPIRIT
Health Concepts

Termin **13.06.2009**

FlowTonic ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise in verschiedenen Kursformaten eingesetzt werden können – Pilates, Core-Conditioning, Wirbelsäule, Bodytoning, Bauch-Beine-Po oder in einem ausgewogenen Herzkreislauf-, Kraft- und Beweglichkeitstraining. FlowTonic beansprucht verschiedene Muskeln in Muskelketten, während die Core-Stabilisation über den ganzen Bewegungsumfang erhalten bleibt. Die gleitfähigen Pads transformieren jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Sie erlauben geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen und lange, schlanke und schöne Muskeln entwickeln. Die Übungen mit den FlowTonic Pads dienen der Dehnung und Kräftigung des Körpers sowie der Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke. Durch die Einfachheit des Prinzips und die geschmeidigen, natürlichen Bewegungen der Muskeln und Gelenke kann dieses einzigartige Übungsprogramm an jedes Kursformat angepasst oder darin integriert werden.

Voraussetzungen

Erfahrungen im Pilates

Ort	SpOrt Stuttgart
Referent	Lucia Nirmala Schmidt
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0685/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
120,-		135,-	

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 10,-

Pilates Powerhouse **AGS**

in Kooperation mit:



BODY-MIND-SPIRIT
Health Concepts

Termin **14.06.2009**

Das Pilates-Trainingssystem Contrology versteht sich als Indikator für Kraft, Flexibilität und Koordination und zwar über die Erarbeitung des Girdle of strength – dem Band der Stärke in Kombination mit genau definierten Ganzkörperübungen. Die synergistisch arbeitende Kernmuskulatur bildet einen schützenden Gürtel um die Wirbelsäule, woraus innere Aufrichtung, Entlastung der Bauchorgane und Verbesserung der gesamten Bewegungsführung resultieren. Diese innere Impulskette, das Powerhouse, hilft unphysiologische Bewegungsmuster und isolierte Bewegungen präventiv zu vermeiden. Erleben Sie an diesem Ausbildungstag die Powerhouse-Muskulatur live und in 3-D-Animation! Die inspirierende, spannende und spielerische Form der Vermittlung wird Ihnen das komplexe muskuläre Zusammenspiel in der Praxis nahe bringen und so das Umsetzen im eigenen Unterricht problemlos ermöglichen. Ein Erlebnis! Die Themenschwerpunkte dieser Ausbildung sind:

- Powerhouse-Muskulatur
- Trainingsempfehlungen basierend auf den klinischen Studien der Universität in Queensland / Australien
- Anatomie des Beckenbodens
- Körperwahrnehmungsübungen zur Muskulatur des Powerhouses
- Ideen für die Wahrnehmung der einzelnen Ideen für die Wahrnehmung der einzelnen „Powerhouse-Muskeln“

Voraussetzungen

Erfahrungen im Pilates

Ort	SpOrt Stuttgart
Referent	Lucia Nirmala Schmidt
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0331/09
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
120,-		135,-	

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 10,-

FLEXI-BAR – The next Level **A F G R S****Termin** 20.06.2009

Haben Sie bereits erste Erfahrungen mit dem FLEXI-BAR? Sie haben Grundkenntnisse in Theorie und Praxis mit dem FLEXI-BAR gesammelt oder bereits langjährige Erfahrung aus dem Einsatz in Ihren Kursen? Kurzum, Sie suchen neue Ideen und ein Update in der Theorie für Ihr Training mit dem FLEXI-BAR? Dann sind Sie bei dieser Fortbildung genau richtig! An diesem Tag werden über die Basics dieses außergewöhnlichen Trainings hinaus neue Übungen und Ideen vorgestellt, auch in Kombination mit anderem Equipment wie bspw. Matten, Steps und weiteren Geräten.

Voraussetzungen

DTB-Trainer Ausbildung oder DTB-Trainer C Breitensport/Fach-Übungsleiter

Ort SpOrt Stuttgart**Referent** Barbara Klein**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0686/09**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

X.CO shape **A F G R S****Termin** 21.06.2009

DAS Programm und Trainingsgeräte zum Body-Stylen. Das X.CO-Konzept, noch etwas ausgereifter, funktioniert auch in der Halle und ist optimal im GroupFitness-Bereich einzusetzen. Die intelligente Power-Rehabilitation für den ganzen Körper kombiniert Power und Dynamik mit eXzellentem, eXtremem Workout für Muskulatur und colagenes Bindegewebe.

Voraussetzungen

DTB-Trainer Ausbildung oder DTB-Trainer C Breitensport/Fach-Übungsleiter

Ort SpOrt Stuttgart**Referent** Barbara Klein**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0688/09**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Cardio Fit – Präventives Herz-Kreislauf-Training **G F R****Termin** 27.06.2009

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept Cardio-Fit.

In den Beispielstunden stellen neben der langsamen Hinführung zu einem gesundheitsorientierten, präventiven Ausdauertraining (Walking, Jogging, Spielformen) auch der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation die Schwerpunkte dar. Das Kurs-Konzept vermittelt ein Herz-Kreislauf-Training unter ganzheitlichem Aspekt. Dabei kommen auch interessante Körperwahrnehmungsübungen, Koordinationsschulung und Entspannungsübungen zum Tragen. Zudem werden die Teilnehmer/innen im Kurs zu einer langfristigen Verhaltensänderung motiviert und bekommen Informationen zur Herz-Kreislauf-Thematik sowie zur Gestaltung und Umsetzung eines individuellen Cardio-Programms. Weiterhin wird in dem Workshop auch der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Cardio-Fit vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Die Übungsleiter/innen erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual, welches neben den Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Diese Ausbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, des/der „DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit“ und des/der „DTB-Trainer/in GeräteFitness“ anerkannt.

Voraussetzung

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

Ort SpOrt Stuttgart**Referent** Christina Haack**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0632/09**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Cardio aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt **G F R****Termin** 28.06.2009

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept Cardio-Aktiv.

Dieses Kursprogramm zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauf-Training aus. Bewegungsformen wie Power Walking und Walk-Aerobic sind Inhalte des Programms, welche die Kursteilnehmer/innen zu einer langfristigen Verhaltensänderung führen soll. Informationen zum Kursaufbau und zu den Qualitätskriterien runden den Inhalt ab.

In dem Special wird neben zahlreichen Praxisbeispielen vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Cardio-Aktiv vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Die Übungsleiter/innen erhalten ein umfangreiches Kursleiter-Manual, welches neben den Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Diese Ausbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, des/der „DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit“ und des/der „DTB-Trainer/in GeräteFitness“ anerkannt.

Voraussetzung

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

Ort SpOrt Stuttgart**Referent** Christina Haack**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0633/09**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Step und Aerobic an einem Tag **AGS**

Termin 04.07.2009

Diese Fortbildung thematisiert den Prozess von der Planung einer Choreografie bis hin zur gelungenen Durchführung. Lernen Sie zuerst die Elemente kennen, die Ihre Endprodukte der Choreografie attraktiv, ausgewogen und abwechslungsreich machen. Arbeiten Sie sinnvoll mit Raumwegen, Armbewegungen, Rhythmen und anderen Gestaltungselementen, um eine Choreografie zu entwerfen, die Spaß macht und Teilnehmer begeistert. Im Anschluss geht es um die Kunst des Breakdowns: brechen Sie selbst komplexe Schrittfolgen so runter, dass Ihre Teilnehmer leicht mitkommen und die Stunde genießen. Modellstunden für verschiedene Leistungsstufen verdeutlichen die Inhalte des Tages.

Voraussetzungen

Erfahrungen im Step- und Aerobic-Bereich

Ort SpOrt Stuttgart

Referent Alexandra Frey-Difflipp

Lerneinheiten 8

Meldenummer GF-20-1100-0-0625/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

ChrisCross Step 2009 **AGS**

Termin 05.07.2009

Komplexe Step-Choreografien sprengen häufig die Musikphrase (Beats 1-8), um mit interessanten Bewegungen und Rhythmen für Abwechslung zu sorgen (Cross-Phrasing oder Kreuzphrasierung). Doch wie wird eine solche Choreografie unterrichtet, dass sie leicht erlernbar ist und von Teilnehmern zu Hause nachvollzogen werden kann? Diese Fortbildung zeigt die Tricks, die Sie brauchen, um die Kreuzphrasierung zu verstehen, wirkungsvoll und dosiert einzu-

setzen und aus bekannten Bewegungen mehr zu machen. Verschiedene Modellbeispiele setzen dieses in die Praxis um und liefern Ideen für den Unterricht.

Voraussetzungen

Erfahrungen im Step-Aerobic-Bereich

Ort Sport- und Bildungszentrum Bartholomä

Referent Chris Harvey

Lerneinheiten 8

Meldenummer GF-20-1100-0-0629/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Rücken Fit – Präventive Wirbelsäulengymnastik **GFR**

Termin 19.07.2009

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept Rücken-Fit. In den Beispielstunden stellen neben der Schulung der rückengerechten Haltung und Bewegung (Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, Tragen, Heben) auch der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation die Schwerpunkte dar. Auch dem ganzheitlichen Aspekt einer Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik wird mit interessanten Körperwahrnehmungsübungen, dem Einsatz kleiner Spiele und Entspannungsübungen Rechnung getragen.

Weiterhin wird in dem Workshop der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Rücken-Fit vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Die Übungsleiter erhalten einen umfangreichen Kurs-leitermanual, welcher neben den Grundlagen der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Voraussetzung

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Haltung und Bewegung“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastik-

lehrer und Physiotherapeuten) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

Ort SpOrt Stuttgart

Referent Christina Haack

Lerneinheiten 8

Meldenummer GF-20-1200-0-0631/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Sensomotorik mit unterschiedlichen Hilfsmitteln **AGS**

Termin 19.07.2009

Jeder Wahrnehmung – im speziellen der Körperwahrnehmung – liegen sensomotorische Vorgänge zugrunde. Sinnesorgane können unterschiedliche Reize aufnehmen, diese werden im Gehirn oder auf Rückenmarksebene verarbeitet und mit motorischen Verhaltensweisen beantwortet. Als gutes Hilfsmittel sind instabile, dynamische oder wackelige Untergründe wie AIREX-Matten, Balance-Pad und AERO-Step, geeignet, die es erforderlich machen, sowohl beim Stehen als auch in anderen Positionen immer in leichter Bewegung zu bleiben, um das Gleichgewicht zu wahren und dennoch möglichst eine korrekte Haltung beizubehalten. Aber auch andere Hilfsmittel, wie eine Weichbodenmatte können sinnvoll in ein Sensomotorisches Training eingebunden werden. In dieser Fortbildung werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie ein sensomotorisches Training einzeln aber auch in der Gruppe stattfinden kann.

Voraussetzungen

DTB-Rückentrainer, DTB-Trainer Ausbildung oder DTB-Trainer C Breitensport/ Fach-Übungsleiter

Ort SpOrt Stuttgart

Referent Ludwig Kraus

Lerneinheiten 8

Meldenummer GF-20-1200-0-0627/09

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Workout Next Level **A G R S****Termin** 19.09.2009

Ihre Teilnehmer absolvieren seit mehr als einem Jahr regelmäßig ein Workout-Training? Sie wünschen sich eine effektive Methode, um einen neuen Kick in Ihren Unterricht zu bringen? Dann ist der Workout Next Level-Tag genau das Richtige für Sie! An diesem Tag bekommen Sie fortgeschrittene Trainingsmethoden an die Hand, wie z. B. Supersätze, erzwungene Wiederholungen und „Stripping“. Lernen Sie, sinnvoll mit diesen Methoden umzugehen und sie auf Ihre eigene Gruppe zuzuschneiden.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie

Ort SpOrt Stuttgart**Referent** Alexandra Frey-Difflipp**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1100-0-0626/09**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt zum 28.02.2009 € 5,-

Cardio Pilates **A D G R****Termin** 19.09.2009

Cardio Pilates bietet viele Vorteile und nicht kompliziert, somit die optimale Fitnesskombination! Die Fortbildung variiert einfache und bekannte Pilatesübungen – im Stehen, im Fluß und in der Dynamik. Dazu wird die Herz-Kreislauf-Belastung kombiniert und somit entsteht ein Rundum-Training für echte Körperspannung und Körperbeherrschung.

Voraussetzungen

Erfahrungen im Pilates

Ort SpOrt Stuttgart**Referent** Sabine Wörner**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0630/09**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Neue Rückenschule oder alter Hut? **A G S****Termin** 26.09.2009

Seit einiger Zeit grassiert der Begriff Neue Rückenschule. In dieser Veranstaltung werden diese neuen Inhalte (exemplarisch) vor – und den Inhalten der Rückenschuleiter-Ausbildung gegenübergestellt. Auch mögliche methodische und didaktische Konsequenzen für die Praxis werden thematisiert.

Voraussetzungen

DTB-Rückentrainer, DTB-Rückenschuleiter

Ort SpOrt Stuttgart**Referent** Ludwig Kraus**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0628/09**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
75,-	90,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 5,-

Pilates Standing **A G S**

in Kooperation mit:

**Termin** 10.10.2009

Standing Pilates ist eine Entwicklung aus dem Pilates Matten-Programm hin zu Übungsabläufen im Stehen, um korrekte Ausrichtung, axiale Verlängerung der Wirbelsäule und funktionelle Positionen zu trainieren. Durch Integration von Übungen nach den Pilates Prinzipien im Stehen, können festgefahrene Haltungsmuster aufgelöst und durch ökonomische Ausrichtung ersetzt werden. Das Standing Pilates bringt Abwechslung in bisherige Pilates-Trainingseinheiten und bringt noch schnelleres propriozeptives Feedback, als das bisherige Floorwork-Training!

Voraussetzungen

Kenntnisse des Pilates

Ort SpOrt Stuttgart**Referent** Lucia Nirmala Schmidt**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0689/09**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
120,-	135,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 10,-

Pilates Flow **A D G R**

in Kooperation mit:

**Termin** 11.10.2009

Pilates basiert auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit. Der Begriff Flow steht sowohl für Bewegungsfluss als auch für das völlige Aufgehen im Moment und dem Einswerden mit der Tätigkeit, bei der man gerade ist. Bei diesem praxisorientierten Tagesworkshop bekommst du neben vielen Anregungen und Ideen für einen fließenden Pilates-Mattenunterricht auch wertvolle Tipps, wie du Bewegungsfluss und Flow in deinen Stunden entstehen lassen kannst.

Voraussetzungen

Erfahrungen im Pilates

Ort SpOrt Stuttgart**Referent** Lucia Nirmala Schmidt**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0690/09**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
120,-	135,-

Frühbucherrabatt bis 28.02.2009 € 10,-