



Fortbildungen des WTB im Siegerland Turngau 2012

Fun Aerobic & Fun Step

Sind die Ideen für den Aerobic- bzw. Step-Aerobic-Unterricht ausgegangen? Fehlt den Teilnehmern scheinbar die richtige Begeisterung?

Dann sollte dieser Refresher gerade recht kommen.

Dieser Workshop wird durch abwechslungsreiche choreographische Ideen mit Step oder ohne, zu eigenen, kreativen "Kombi's" inspirieren, so dass die Teilnehmer immer wieder aufs Neue überrascht sein werden.

Andrea wird dabei zeigen, wie es durch kleine Änderungen immer wieder möglich ist, die Spaßkomponente um ein Vielfaches zu steigern, ohne dass das sportliche Ziel, die Teilnehmer gesundheitsorientiert nach den neuesten Erkenntnissen der Groupfitness zu trainieren, aus den Augen verloren wird.

LG-Nr	2930010
Termin	10.3.2012
Zielgruppe	ÜL, Interessierte
Zeit	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	AdH-Turnhalle, Köhlerweg 20, 57076 Siegen-Weidenau
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	40,- 45,- 80,-
Leitung	Andrea Wüste
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport



Qualitätsgesicherte Kursprogramme –DTB-Pluspunkt Specials

In den DTB-Pluspunkt Specials werden Übungsleiter/innen B der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ in Tagesfortbildungen auf die Planung und Durchführung von standardisierten gesundheitsorientierten Sportprogrammen vorbereitet. Die Programme zeichnen sich dadurch aus, dass sie wissenschaftlich überprüft wurden und im Rahmen der neuen Gesetzgebung zur Förderung der Prävention (§ 20, SGB V) von den Spitzenverbänden der Krankenkassen anerkannt werden können. Neben der Vermittlung fachlicher Inhalte und der Information über die Kursstrukturen erhalten die Übungsleiter/innen umfangreiches Material (Kursleiter-Manual, Teilnehmerunterlagen, Anträge und Anschreiben) zur Umsetzung des Kurses sowie zur Kooperation mit den Krankenkassen.

Diese Fortbildungsmaßnahmen sind für Übungsleiter/innen konzipiert, die eine 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ besitzen. Eine Teilnahme an diesen Veranstaltungen ist ansonsten nicht möglich. Ausnahmen stellen professionelle Ausbildungen dar (Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer). Der Qualifikationsnachweis ist der Anmeldung in Kopie beizufügen.

Diese Weiterbildungen werden zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB/SPORT PROGESUNDHEIT und der Verlängerung der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention mit 8 LE anerkannt.

DTB-Pluspunktspecial: Rücken aktiv

Modernes präventives Haltungs- und Rückentraining

Diese Fortbildung befähigt Übungsleiter zur Durchführung des neuen Einsteiger-Kursprogramms Rücken-Aktiv. Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, bei der die Wirbelsäule einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzeptes darstellt, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen den Schwerpunkt des Kurskonzeptes dar. Ein ganzheitlicher Ansatz, der den Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstil in den Vordergrund stellt.

In dem Workshop wird der Aufbau und die Kursstruktur dieses neuen Kurskonzeptes Rücken-Aktiv vermittelt. Teilnahmevoraussetzung ist die 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention **Profil Haltung und Bewegung**“ bzw. professionelle Ausbildungen wie Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer.

LG-Nr	2930020
Termin	11.3.2012
Zielgruppe	ÜL, Interessierte
Zeit	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	AdH-Turnhalle, Köhlerweg 20, 57076 Siegen-Weidenau
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	60,- 70,- 120,-
Leitung	DTB-Team
Lizenzverl.	ÜL, Tr. C Breitensport, ÜL-B



Outdoorspecial

Orientierungslauf als präventives Gesundheitsportangebot

Der Natursport Orientierungslauf bietet zahlreiche Möglichkeiten, um attraktive und alternative Trainingsformen für Sportgruppen unterschiedlicher Art anzubieten. Mit der Auswahl des Geländes, der Bahnlegung und der Postensuche lassen sich Trainingsinhalte von Ausdauer und Koordination variieren und für jede Zielgruppe individuell ausrichten. Einfaches Kartenmaterial und der Einsatz von Alltagsgegenständen ermöglicht es jedem Übungsleiter/Trainer Inhalte aus dem Orientierungslauf in ein bestehendes Vereinsangebot zu integrieren oder ein neues Vereinsangebot zu gestalten. Die Teilnehmer/innen werden mit vielen Praxisbeispielen die facettenreiche Trainingsgestaltung selbst erleben.

Dieses Fortbildungsangebot stellt neue Möglichkeiten einer gesundheitsorientierten Trainingsgestaltung vor und richtet sich an Übungsleiter/innen und Trainer/innen C Lizenz sowie Trainer/innen B Lizenz im Hallensport wie auch Outdoorsport..

LG-Nr	2930030
Termin	8.9.-9.9.2012
Zielgruppe	ÜL, Interessierte
Zeit	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE
Ort	Hilchenbach-Lützel, Gillerbergheim
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
Mit Ü/V	100,- 120,- 160,-
Leitung	Christian Henrich-Franke/Monika Sonntag
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL B



Stabile Körpermitte

Gut für die Haltung, gut für den Rücken

Ein ganzheitliches Körpertraining, angelehnt an das Training nach Pilates, kräftigt vor allem die tiefliegenden Muskeln des Körpers. Diese sorgen für eine stabile Körpermitte, für Balance und Beweglichkeit. Alle Übungen basieren auf dem Training unserer

leistungsstarken Mitte, welche Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Muskulatur des Beckenbodens und das Zwerchfell umfasst. Fließende Bewegungen in Kombination mit bewusster Atmung führen zu Vitalität und Erfrischung.

LG-Nr	2931030
Termin	27.10.-28.10.2012
Zielgruppe	ÜL, Interessierte
Zeit	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE
Ort	AdH-Turnhalle, Köhlerweg 20, 57076 Siegen-Weidenau
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	60,- 70,- 120,-
Leitung	Kirsten Prinz-Greiling/Anna Voß
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL B



Anmeldungen bitte an:



Geschäftsstelle Westfälischer Turnerbund
Zum Schloss Oberwerries
59073 Hamm
02388 - 30000-26
wtb@wtb.de
www.wtb.de