



Rückengesundheit

aktive Wege, trotz wenig Zeit effektiv den Rücken stärken

Bewegung gehört im Alltag zu den elementaren Faktoren eines gesunden Körpers. Erfahren Sie, wie Sie durch einfache Übungen den Rücken stärken und die Belastbarkeit für den Alltag erhöhen. Der Lehrgang kombiniert anschaulich theoretisches Wissen mit vielfältigen Praxisübungen. Dabei steht ein effektives Training mit dem eigenen Körper im Mittelpunkt. Er eignet sich sowohl für Übungsleiter im Gesundheits- und Breitensport als auch für Menschen, die neue Anregungen für ihr eigenes Rückentraining suchen.

LG-Nr.	14930020	Termin	16.3.2014
Ort	Turnhalle AdH Weidenau, Köhlerweg 20, 57076 Siegen		
Zeit	So 10 – 17 Uhr / 8 LE		
Kosten	Gymcard	Mitglieder	Externe
ohne Ü/V	40,-	45,-	80,-
Leitung	Julia Holzrichter		
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B		

Qualitätsgesicherte Kursprogramme – DTB-Pluspunkt Specials

In den Specials werden Übungsleiter-B der 2. Lizenzstufe in Tagesfortbildungen auf die Planung und Durchführung von standardisierten, gesundheitsorientierten Sportprogrammen vorbereitet. Die Programme wurden wissenschaftlich überprüft und im Rahmen der Gesetzgebung (§ 20, SGB V) von den Krankenkassen anerkannt. Neben der Vermittlung fachlicher Inhalte und der Information über die Kursstrukturen erhalten die Übungsleiter umfangreiches Material (Manual, Teilnehmerunterlagen, Anträge und Anschreiben) zur Umsetzung des Kurses sowie zur Kooperation mit den Krankenkassen. Diese

Fortbildungsmaßnahmen sind für Übungsleiter, die eine 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention besitzen. Eine Teilnahme ist sonst nicht möglich. Ausnahmen stellen professionelle Ausbildungen dar: Sportlehrer, -wissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer. Der Qualifikationsnachweis ist der Anmeldung in Kopie beizufügen. Diese Weiterbildungen wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB/SPORT PRO GESUNDHEIT und der Verlängerung der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention mit 8 LE anerkannt.

DTB-Pluspunkt-Special: Cardio-Aktiv

Herz-Kreislauf Training für Jung und Alt

Dieses Special zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauf-Training aus. Bewegungsformen wie Power Walking und Walk-Aerobic sind Inhalte sowie Informationen zum Kursaufbau und den Qualitätskriterien. Es wird vor allem der Aufbau und die Struktur des Kurs-Konzepts Cardio-Aktiv vermittelt, das den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und anerkannt wird. Die ÜL erhalten ein Manual. Teilnahmevoraussetzungen: 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training.

LG-Nr.	14930030	Termin	15.6.2014
Ort	Turnhalle AdH Weidenau, Köhlerweg 20, 57076 Siegen		
Zeit	So 10 – 17 Uhr / 8 LE		
Kosten	Gymcard	Mitglieder	Externe
ohne Ü/V	60,-	70,-	120,-
Leitung	DTB-Team		
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B		

Hoopin & mehr

Fitness mit dem Hulahoop-Reifen

Hoopin Fitness ist das neue Zauberwort für eine schlanke Taille, eine starke Rumpfmuskulatur sowie ein intensives Herz-Kreislauftraining. Spaß und gute Laune kommt bei dem Training mit dem Fitness-Hoop von ganz alleine. Ein intensiver Bodenteil, mit Stretching und ausgiebiger Entspannung rundet das Tagesprogramm ab.

LG-Nr.	14930040	Termin	13.9.2014
Zeit	Sa 10 – 17 Uhr / 8 LE		
Ort	Turnhalle AdH Weidenau, Köhlerweg 20, 57076 Siegen		
Kosten	Gymcard	Mitglieder	Externe
ohne Ü/V	40,-	45,-	80,-
Leitung	Tanja Kwiatkowski		
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport		

Easy Aerobic

einfache Kombis für Nicht-Aerobic-Übungsleiter

Hier gibt es neue Ideen für alle, die ihre Stunden ein wenig aufpeppen möchten – mit Warm-ups und leichten Schrittkombinationen. Nach jedem Praxisteil werden die Choreographien besprochen und Fragen beantwortet.

LG-Nr.	14930050	Termin	14.9.2014
Zeit	So 10 – 17 Uhr / 8 LE		
Ort	Turnhalle AdH Weidenau, Köhlerweg 20, 57076 Siegen		
Kosten	Gymcard	Mitglieder	Externe
ohne Ü/V	40,-	45,-	80,-
Leitung	Tanja Kwiatkowski		
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport		

Kinderturnen

Markt der Möglichkeiten

An zwei Tagen werden 16 Arbeitskreise aus dem Bereich Kinderturnen angeboten. Dabei gibt es Auffrischungen zu ganz klassischen Themen wie Gerättturnen oder Eltern-Kind-Turnen, aber auch Anregungen und Trends werden aufgegriffen. Die ausführliche Ausschreibung ist ab Sommer unter www.siegerland-turngau.de und www.dtb-gymnet.de zu finden.

LG-Nr.	1	Termin	8./9.11.2013
Zielgruppe	ÜL, Gruppenhelfer, Interessierte		
Zeit	9 – 16 Uhr, 16 LE	Ort	Siegen
Leitung	Miriam Jacob	Lizenzverl.	ja
Hinweis:	Information bei miriam.jacob@web.de , Online-Anmeldung: www.siegerland-turngau.de/lehrgangsanmeldung.html		

Gruppenhelferlehrgang

Für alle Jugendlichen ab 14 Jahren, die bereits als Helfer in einer Kindergruppe tätig sind oder Interesse haben, bietet der Gruppenhelfer eine Möglichkeit, um einiges übers Kinderturnen zu lernen. Inhalte wie kleine Spiele, Helfen und Sichern, Gerättturnen, Leichtathletik, Aufgaben und Verantwortung bieten ein breites Spektrum. Die Ausschreibung ab Sommer 2014 unter www.siegerland-turngau.de zu finden.

LG-Nr.	2	Termin	Herbst 2014
Zielgruppe	ab 14 Jahre		
Ort	Raum Kreuztal	Zeit	2 Wochenenden, 30 LE
Leitung	Miriam Jacob	Kosten	60,-
Hinweis	Information: miriam.jacob@web.de		
Lizenzverl.	nein		



Geschäftsstelle

Hauptstraße 93 | 57271 Hilchenbach

Telefon 02733 691490 | Fax 02733 61294

Sprechzeit: donnerstags zwischen 17 und 19 Uhr

gs@siegerland-turngau.de

Achtung!

Meldungen unter www.dtb-gymnet.de

Lehrgänge mit **einstelliger** Lehrgangsnummer findet man unter **Ausrichter Siegerland Turngau**.

Lehrgang Nr. 11: **Infos und Anmeldungen beim RTB**.

Lehrgänge mit **achtstelliger** Lehrgangsnummer findet man unter **Ausrichter Westfälischer Turnerbund**.

Info

Erich Hofmann, Tel. 02732 591646, e.hofmann@online.de

WTB, Tel. 02388 300000, www.wtb.de

www.eiges-grafik.de



Bildungsangebote Siegerland Turngau 2014



Basisqualifizierung (30 LE)

Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer

Inhalte: Grundlagen zum Aufbau und Planung einer Unterrichtsstunde, grundlegende Phasen, Planungsraaster, Inhalte, Methoden | Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung | Musiklehre: Einsatz von Musik, Struktur | methodisches Vermitteln von Inhalten und Grundprinzipien | Anforderungsprofil eines Trainers | passiver Bewegungsapparat und Arbeitsweisen der Muskulatur | Trainingslehre, Trainingsprinzipien, Belastungsnormative, Trainingsziele und Trainingswirkungen | Arbeitsweise des Herz-Kreislaufsystems | motorische Grundfertigkeiten; konditionelle und koordinative Fähigkeiten
Achtung: Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist die Einstiegsvoraussetzung, um eine Trainer-C Ausbildung im Lizenzprofil: ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel | Fitness Aerobic | Gymnastik/Rhythmus/Tanz | Fitness und Gesundheitsabsolvieren zu können. Dabei werden die 30 LE der Basisqualifizierung (Modul I) auf die Gesamtausbildung angerechnet. Hinweis: Vollendung des 16. Lebensjahres und Befürwortung durch einen Verein.

Bildungsregion Süd-Westfalen

LG-Nr.	14302021	Termin	5. – 6.4. + 26./27.4.
Zeit	Sa 9 – So 15 Uhr / 30 LE	Ort	Krombach
Kosten	Gymcard Mitglieder		
ohne Ü/V	55,- 110,-		
Leitung	Alfred Ritz		
Hinweis	Informationen bei Erich Hofmann, Tel. 02732 591646, Email: e.hofmann@online.de		

Übungsleiter-C Allround-Fitness

Gymnastik/Turnen/Spiel

Insbesondere kleine und mittelgroße Turn- und Sportvereine halten für ihre Mitglieder im sportartübergreifenden Breitensport eine große Angebotspalette für deren Interesse bereit. Dazu benötigen sie vielseitig ausgebildete Übungsleiter, die in der Lage sind, die am häufigsten nachgefragten Themen aus dem Bereich des Turnens anzubieten. Die Ausbildung Allround Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel bildet qualifizierte Übungsleiter aus, die in den Bereichen Gerätturnen, Fitnessgymnastik und Spiel tätig sein wollen. Sie lernen, ein vielseitiges, qualifiziertes Training eigenverantwortlich und selbstständig zu planen und durchzuführen. Inhalte: Aerobic, Fitness und Funktionsgymnastik | Spiele und Übungsformen | Gerätturnen (Grundlagentraining), Bewegen an und mit Geräten | Leichtathletik und Bewegen in der Natur | Tanz, Bewegen mit Rhythmus und Musik | Grundlagen der Sportmedizin und Trainingslehre | Grundlagen der Motivation und der Bindung von Teilnehmern | Planung und Aufbau einer Unterrichtsstunde. Die Übungsleiter werden befähigt, flexibel einen Teil der Bandbreite des Turnens zielgruppen- und altersübergreifend abzudecken und sind so vielseitig einsetzbar.

Bildungsregion Süd-Westfalen

LG-Nr.	14302061
Termin	6./7.9. + 13./14.9. + 18./19.10. + 15./16.11. + 4 + 22./23.11.
Ort	Folge 1 – 4 Krombach, Folge 5 Kreuztal
Kosten	Gymcard Mitglieder
ohne Ü/V	150,- 300,-
Leitung	Alfred Ritz
Hinweis	Voraussetzung Basisqualifizierung Tr-C Breitensport. Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein. In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, Ausbildungsmaterialien zu erwerben. Hierfür fallen geringe Kosten an. Informationen bei Erich Hofmann, Tel. 02732 591646, Email: e.hofmann@online.de

LaGYM – Dance Feeling

Instructor – Basismodul

Das ist das neue Trendangebot der Turnverbände für ihre Vereine. Spaß, Fitness, Schwitzen, Tanzen bzw. rhythmisches Bewegen stehen im Vordergrund. Kleine Schrittkombinationen werden auf fetzige, aktuelle Musiktitel getanzt, es werden keine endlos langen und komplizierten Choreografien erarbeitet. Angenehme Nebeneffekte sind Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Lockernde und spannende Sequenzen runden das Programm ab. Zielgruppe der Instructor-Weiterbildung sind vor allem tanz-, fitness-, rhythmus- und mu-

sikbegeisterte Übungsleiter und Trainer, die LaGYM als eigenständiges Programm bzw. als Partys oder Nights in ihrem Verein anbieten wollen. Inhalte: Grundschnitte der unterschiedlichen Tanzstile | Musikstruktur | Cueing | Methodische Arbeitsweisen | Mini-Choreografien | Präsentation und Kommunikation. Anerkennung: Teilnahmebestätigung.

LG Nr.	11	Termin	13. – 15.6.14
Qualifik.	lizenzierte/zertifizierte Übungsleiter/Trainer ohne Voraussetzung. Lehrerfahrung in den Bereichen Aerobic, Tanz und GroupFitness		
Zeit	Fr 17 – So 15 Uhr / 25 LE	Ort	Bergisch Gladbach
Kosten	Gymcard Regulär		
mit V	280,- 370,-	mit Ü/V	320,- 410,-
Frühbucher	15,- Rabatt bis 28.2.2014		
Leitung	Juliane Sassenroth		
Hinweis	inkl. umfangreichem Skript. Infos und Anmeldungen bei: RTB, Florian Klug, Tel. 02202 200324 oder klug@wtb.de		

LaGYM-Instructor

Inhalte: Schrittkombinationen | verschiedene Musikstile | Programm-Choreografien | Präsentation und Kommunikation | Marketing und Konditionen. Anerkennung: Zertifikat LaGYM-Instructor

LG-Nr.	14911110	DTB Akademie
Termin	8./9.11.2014	
Voraus.	Bei Anmeldung mitzuschicken: Befürwortung durch einen dem DTB angeschlossenen Mitgliedsverein	
Qualifik.	Tr-C Fitness-Aerobic, GroupFitness Trainer, Tr-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz oder Basismodul DTB GroupFitnessstrainer (GroupFitness erleben plus Aerobic & Step unterrichten lernen) oder ÜL mit Teilnahmebescheinigung am LaGym-Basis-Modul	
Zeit	Sa 10 – So 15 Uhr / 15 LE	
Ort	Turnhalle AdH Weidenau, Köhlerweg 20, 57076 Weidenau	
Kosten	Gymcard Regulär	
ohne Ü/V	180,- 250,-	
Frühbucher	10,- Rabatt bis 28.2.2014	
Leitung	Juliane Sassenroth	
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport	
Hinweis	inkl. Musik-CD und/oder DVD, LaGYM-T-Shirt. Informationen zu günstiger Übernachtungsmöglichkeit bei Margarete Otterbach, Tel. 0271 41362, Email: margarete.otterbach@web.de	

Ergänzungsprofillehrgänge Sport in der Prävention 2. Lizenzstufe

In den Ergänzungs-Profillehrgängen werden die Ziele und Inhalte der Profillehrgänge behandelt, wobei der Schwerpunkt auf der Vermittlung inhaltlich-fachlicher Aspekte des jeweiligen Profils und dem Nachweis der Fähigkeit zur Gestaltung von Präventionsangeboten (Teilnehmerstunde) liegt. Für die Bearbeitung dieser Themen wird auf die sportpraktischen und methodisch/didaktischen Vorkenntnisse der Teilnehmenden zurück gegriffen. An den Ergänzungs-Profillehrgängen können nur Personen teilnehmen, die bereits in einem anderen Profil eine Lizenz Sport in der Prävention erworben haben.

Modellprojekt

Dies gilt auch für ÜL und Trainer mit einer ÜL-B Lizenz Rehabilitations-sport Profil Orthopädie Block 30 (Zulassung zum verkürzten Profillehrgang Haltung und Bewegung) bzw. Innere Medizin Block 40 (Zulassung zum verkürzten Profillehrgang Herz-Kreislauf Training) die vom Behinderten-Sportverband NRW (BSNW) ausgestellt wurde.

Sport in der Prävention Ergänzungsprofil Herz-Kreislauf Training verkürzte Präventionsausbildung

Inhalte: Gestaltung von Bewegungsangeboten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensmuster und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils unter Berücksichtigung der individuellen Gesundheitskonzepte, -ressourcen und Alltagsbezüge der Teilnehmenden | Inhalte und Angebote zum Training des Herz-Kreislaufsystems in Präventionsgruppen: moderates Ausdauertraining | Vertiefung des Grundwissens der Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems | Methoden der Belastungssteuerung und Differenzierung | Teilnehmer-Stunden.

LG-Nr.	14301031
Termine	24./25.5.2014 + 14.6.2014
Zielgruppe	ÜL-B mit guten Vorkenntnissen in dem nun angestrebten Profil und guter Ausdauerleistungsfähigkeit
Qualifik.	ÜL-B Sport in der Prävention (außer Profil: Gesundheitsförderung im Kinderturnen bzw. Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen KmmB oder ÜL-B Rehabilitations-sport Profil Innere Medizin Block 40 die vom Behinderten-Sportverband NRW (BSNW) ausgestellt wurde.
Zeit	1. Folge Sa 9.30 – So 18.15 Uhr 2. Folge Sa. 9 – So 17 Uhr / gesamt 30 LE
Ort	Turnhalle AdH Weidenau, Köhlerweg 20, 57076 Weidenau
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	120,- 140,- 240,-

Leitung	Simone Eggert, WTB Referententeam
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport/Leistungssport, ÜL-B
Hinweis	Infos zu günstiger Übernachtungsmöglichkeit bei Margarete Otterbach, Tel. 0271 41362, Email: margarete.otterbach@web.de. Für die Zulassung ist mit der Anmeldung der erforderlicher Qualifikationsnachweis (ÜL-B Lizenz bzw. Reha-Lizenz BSNW Innere Medizin Block 40) einzureichen.



Fortbildungen des WTB im Turngau Siegerland

Fitball

ein Ganzkörpertraining mit dem großen Ball

Hier bieten sich viele leichte und schwere Varianten an. Übungen, die Balance trainieren, andere Übungen, die die Körperkraft fordern. Der große Ball kann ideal in jede Rückenschule eingebaut werden. Er ist Trainingsmöglichkeit für Jung und Alt. Auch Senioren haben Spaß an diesem Zusatzgerät.

LG-Nr.	14930010
Termin	15.3.2014
Zeit	Sa 10 – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Turnhalle AdH Weidenau Köhlerweg 20, 57076 Siegen
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	40,- 45,- 80,-
Leitung	Anja Lambertz
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport