

KURSPROGRAMM

GYMWELT

JANUAR

BTB 101

LIZENZAUSBILDUNG Trainer C –

Theoretischer Teil (Kompakt-Kurs)

Dieser Ausbildungsbereich schafft die theoretischen (überfachlichen) Grundlagen u.a. in den Bereichen Trainingslehre, Sportbiologie, -pädagogik, -psychologie, Haftung und Versicherung, welche zusammen mit einem fachlichen Ausbildungsteil (Trainer C Gerätturnen oder Fitness und Gesundheit) sowie einer Erste-Hilfe-Ausbildung zur Erteilung einer DOSB-Trainer-Lizenz führen.

Die Ausbildung wird mit einer Klausur abgeschlossen.

(Anmerkung: Zur Durchführung der Ausbildung Fitness und Gesundheit kann erst am 1. September 2017 eine verbindliche Aussage getroffen werden).

Termine/Zeiten:

26. Januar 17.30–22.00 Uhr

27. Januar 17.30–22.00 Uhr

28. Januar 10.00–19.00 Uhr

4. Februar 10.00–19.00 Uhr

5. Februar 13.00–17.30 Uhr

23. März 18.00–21.00 Uhr (Klausur)

Ort: BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 135,00 € Gymcard-Preis: 90,00 €
(es gilt auch eine Vereins-Gymcard)

LE: 45

Dozenten: Karl-Heinz Haby u.a.

Meldeschluss: 10. Januar 2017

MTB 102

Fortbildung – Vereinsorganisation praxisnah – Demokratie im Verein

Der Tageslehrgang besteht aus zwei Teilen. Im ersten Abschnitt beschäftigt sich ein Dozent des Kreissportbundes mit allgemeinen Satzungsfragen. Aktuelle rechtliche Grundlagen und Neuerungen werden erläutert. Des Weiteren wird sich mit den Themenbereichen Satzungszweck, Jugend und Mitbestimmung befassen. Jeder Teilnehmer kann im Vorhinein individuelle Fragen zur jeweiligen Vereinsatzung einreichen. Der Schwerpunkt des Seminars beschäftigt sich mit Demokratie und Mitbestimmung im Verein. Ein Dozent der politischen Bildung im Land Brandenburg verdeutlicht in einem Workshop mit den Teilnehmern wie Entscheidungen in einem Verein überhaupt zustande kommen. Im Anschluss

werden die verschiedenen Arten von Wahlen, die Funktion von Arbeitsgruppen sowie die demokratische Legitimation behandelt.

Termin: 28. Januar 2017

Zeit: 11:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Potsdam

Kosten: Gymcardinhaber 15,00 €
LTV-Mitglied 18,00 €,
Externe 30,00 €

LE: 6

Mindestteilnehmer: 12

Dozent: Lehrteam MSW

Meldeschluss: 15. Januar 2017

Februar

BTB 103

Pflichtmodul Rehasport I

Seit dem Frühjahr 2012 bietet der BTB in Kooperation mit dem RSD Unterstützung bei der Einrichtung von Reha-Gruppen mit Krankenkassenanerkennung an. In diesem Workshop wird dazu das nötige Hintergrundwissen in Bezug auf die organisatorischen Abläufe, Voraussetzungen und Perspektiven vermittelt. Zugleich gilt dieser Kurs bei vollständiger Teilnahme als Pflichtseminar für die Anerkennung durch die Kassen. Anmerkung: Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir die Pflichtmodule Rehasport mehrfach an. Die Inhalte der Kurse I bis V sind identisch.

Termin: 18. Februar 2017

Zeit: 09.00–16.00 Uhr

Ort: BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 24,00 € (BTB-Mitgliedsvereine)
80,00 € (Nichtmitglieder)

LE: 8

Dozentin: Sabine Knappe

Meldeschluss: 01. Februar 2017



BTB 104

Back to Basic Aerobic

Oftmals totgesagt aber in vielfachen Variationen immer noch am Leben: die Aerobic! Wir kehren zurück zu den Basics

Termin: 25. Februar 2017

Zeit: 10.00–13.00 Uhr

Ort: BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 23,00 €, Gymcard-Preis: 15,00 €

LE: 4

Dozent: Esben Aalvik

Meldeschluss: 5. Februar 2017

BTB 105

Yogilates

Zwei Fitness-Trends in einem Bundle...hier wird eine Mischung aus Pilates und Yoga mit Akzent auf Mobilisation und Stretching geboten.

Termin: 25. Februar 2017

Zeit: 13.30–16.30 Uhr

Ort: BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 23,00 €, Gymcard-Preis: 15,00 €

LE: 4

Dozent: Esben Aalvik

Meldeschluss: 5. Februar 2017

März

BTB 106

DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jeder – zumindest zeitweilig. Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen. In dieser Ausbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch Achtsamkeits- und Entspannungstraining wieder ins Gleichgewicht kommen können. Die systematische Kursgestaltung für Gruppen und das Training mit Einzelpersonen werden hierzu erläutert und in Modellstunden vorgestellt. Das Beherrschen dieser Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie.

INHALTE: – Was ist Stress? – Physiologische und psychophysiologische Reaktionen – Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für Körper und Geist – Umsetzung im Alltag – Planung und Durchführung eines achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungskurses/ Personal-Trainings – Modellstunden

4. Brandenburger Sport- und Fitness-Kongress

MTB
MÄRKISCHER TURNERBUND
BRANDENBURG



SEID DABEI!

24.2. bis 26.2.2017 | Sport- und Bildungszentrum Lindow/Mark

FIT IN (DIE) ZUKUNFT!

über 70 Workshops in den Themenbereichen:

**SPORT IN DER SCHULE | KINDER FIT & PFIFFIG
FITNESS, WORKOUT & TRENDS | GESUNDHEIT &
ENTSPANNUNG | WISSEN & FAKTEN**

Anmeldungen ab 10. September 2016 unter:
www.maerkischer-turnerbund.de

Meldeschluss: 15. Januar 2017



VORAUSSETZUNGEN: • Basismodul Gesundheitstraining oder • gleichwertige/professionelle Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)

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

Termin: 03.-05. März 2017

Zeit: Fr 17:00–21:00 Uhr,
Sa + So 09:00–18:00 Uhr

Ort: BTB, Voralberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 247,00 €, Gymcard-Preis: 202,00 €

LE: 25

Dozentin: Sabine Boesinger

Meldeschluss: 03. Februar 2017

MTB 107

Fortbildung – 15. Kolkwitzer Aerobic-Workshop

Viele konkrete Anregungen für den Fitness- und Gesundheitssport werden in einer Tagesveranstaltung vorgestellt. Thematisch werden folgende Workshops angeboten:

Kantaera Basic Workshop, Step-Aerobic, Zumba, Drums Alive, Entspannung u. a.

Termin: 12. März 2017

Zeit: 09:30–17:00 Uhr

Ort: Kolkwitz-Center, Karl-Liebknecht-Str. 8, 03099 Kolkwitz

Kosten: Gymcardinhaber 20,00 €, LTV-Mitglied 24,00 €, Externe 40,00 €

LE: 8

Dozenten: Team Kantaera, Kathleen Stiller, Sergey Sumin

Meldeschluss: 24. Februar 2017

BTB 108

LIZENZAUSBILDUNG 2. Lizenzstufe Rehasport Osteoporose und Wirbelsäulenerkrankungen



Im Rahmen einer Kooperation bieten der BTB e.V. und der RehaSport Deutschland e.V. eine Ausbildung zum Rehasport-Übungsleiter nach den Richtlinien der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) an. Nach erfolgreicher Ausbildung, sowie Absolvieren des Pflichtmoduls und eines Erste-Hilfekurses (nicht älter als 4 Jahre) können insgesamt vier Abschlüsse erreicht werden: Mitglieder von Turn- und Sportvereinen (DOSB) erhalten nach erfolgreichem Abschluss zwei DOSB-Lizenzen auf der 2. Stufe (B-Lizenz Rehasport Osteoporose und Rehasport Wirbelsäulenerkrankungen). Die Teilnehmer erhalten den Übungsleiterausweis Orthopädie des Rehasport Deutschland e.V.. Dieser berechtigt zur Leitung von Rehasport-Gruppen im gesamten orthopädischen Spektrum (inkl. Erkrankungen der Gelenke und des rheumatischen Formenkreises). Nach Vorlage des RSD-Übungsleiterausweises bei einem Behindertensportverband erhalten die Teilnehmer auf Antrag ergänzend eine DOSB B-Lizenz Rehabilitations-sport – Orthopädie. Der Lehrgang wird in enger Verflechtung von Theorie und Praxis durchgeführt und mit theoretischen und praktischen Lernerfolgskontrollen abgeschlossen. Die Teilnehmer/innen erhalten ein umfangreiches Kursmanual. TN-Voraussetzung: 1. Lizenzstufe (DOSB) oder ein sportwissenschaftlicher Abschluss; vergleichbare Ausbildung auf Anfrage (entsprechende Belege sind mit der Anmeldung einzureichen), Teilnahme am Pflichtmodul Rehasport. Es wird vollständige Teilnahme am gesamten Kurs vorausgesetzt – anderenfalls ist die Zulassung zu den Prüfungen und somit die Lizenzerteilung in Frage gestellt.

Termine: 18./19. März; 1./2. April;
22./23. April; 20./21. Mai

Zeit: jeweils 9.00–19.00 Uhr

Ort: BTB, Voralberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 450,00 € (BTB-/RSD-Mitglieder)
750,00 € (Nichtmitglieder)

LE: 90

Dozenten: Maria Beetz, Peter Müller,
Alexandra Springer-Freytag

Meldeschluss: 1. März 2017

BTB 109

BBP – einfach ist besser....

Bauch-Beine-Po – in diesem Kurs wird eine Superstunde des Klassikers aus traditionellen Übungen neu interpretiert und dargestellt.

Termin: 25. März 2017

Zeit: 10.00–13.00 Uhr

Ort: BTB, Voralberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 23,00 €, Gymcard-Preis: 15,00 €

LE: 4

Dozent: Esben Aalvik

Meldeschluss: 5. März 2017

BTB 110

Tabatha 2017

Wir erarbeiten ein Intervalltraining mit neuen Ideen und Übungen!

Termin: 25. März 2017

Zeit: 13.30–16.30 Uhr

Ort: BTB, Voralberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 23,00 €, Gymcard-Preis: 15,00 €

LE: 4

Dozent: Esben Aalvik

Meldeschluss: 5. März 2017

April

MTB 111

Fortbildung – Vereinstreff

In einer Tagesveranstaltung werden für die Vereinsvorstände der Einsatz des DTB-Gymnet, Veränderungen der LSB-Förderrichtlinie und Sportversicherungsfragen vorgestellt.

Termin: 1. April 2017

Zeit: 09:00–16:30 Uhr

Ort: Potsdam

Kosten: Gymcardinhaber 20,00 €, LTV-Mitglied 24,00 €, Externe 40,00 €

LE: 8

Dozenten: Thomas J.-Schenk,
Philipp Schneckmann, R. Lorenz

Meldeschluss: 17. März 2017

BTB 112

Faszien Workout sensitive & sportive

In dieser Fortbildung werden theoretische Kenntnisse über den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung über die Faszien und viele Inspirationen für neue Trainingsreize vermittelt. Entwickelt Eure Bewegungsmuster weiter und ergänzt sie mit gezielter Faszien-Ansteuerung. Es gibt Beispiele für ruhige und für sportliche Stunden.

Termin: 29. April 2017

Zeit: 10.00–16.30 Uhr

Ort: BTB, Voralberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 42,00 €, Gymcard-Preis: 28,00 €

LE: 8

Dozentin: Monika Moudjendé

Meldeschluss: 9. April 2017

Mai

BTB 113

Pflichtmodul Rehasport II

Inhalt: siehe Kurs BTB 103 (Seite 6)

Termin: 06. Mai 2017

Zeit: 09.00–16.00 Uhr

Ort: BTB, Voralberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 24,00 € (BTB-Mitgliedsvereine)
80,00 € (Nichtmitglieder)

LE: 8

Dozentin: Sabine Knappe

Meldeschluss: 15. April 2017

BTB 114

Figur Fit mit Pilates (DTB-Tagesspecial)

In diesem Tagesspecial erhalten die Übungsleiter eine Einführung in das Pilates-Training. Ziel des Tagesspecials ist es, die Basis-Prinzipien der Pilates-Methode in eigenen Stunden vermitteln zu können und Basis-Übungen aus dem Pilates gezielt in eigene Stunden zu integrieren, um bewusst die Figur zu formen. Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Durch die Integration von fließenden Bewe-



gungen, ruhiger Atmung und mentaler Kontrolle wird eine geschmeidige Bewegung aller Gelenke möglich. Pilates ist darauf ausgerichtet, seine Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren – und eine kraftvolle Körpermitte, das „Power-House“ zu entwickeln. Dabei werden vor allem die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Pilates-Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Flexibilität und koordinativen Fähigkeiten und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein. Den Übungsleitern wird ein theoretisches Hintergrundwissen zum Pilates-Training vermittelt. Zunächst geht es darum, die Basis-Prinzipien kennenzulernen und selbst zu erleben. Eine klassische Pilates-Stunde mit den Basis-Übungen zeigt, wie Pilates-Training effektiv als Figurtraining durchgeführt werden kann. Neben klassischen Pilates-Übungen für die eigenen Stunden, lernen die Übungsleiter die Pilates-

Prinzipien sinnvoll auch auf bereits bekannte Übungselemente z.B. mit dem Powerband oder Redondo® Ball zu übertragen, um das Training für ihre Teilnehmer noch effektiver zu gestalten.

Wichtig: Dieses Tagesspecial ersetzt nicht die Ausbildung zum DTB-Kursleiter Pilates, sondern gibt nur einen ersten Einblick in die Trainingsmethode nach Pilates!

Termin: 06. Mai 2017

Zeit: 10.00–17.00 Uhr

Ort: BTB, Voralberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 75,00 €, Gymcard-Preis: 50,00 €

LE: 8

Dozent/in: DTB

Meldeschluss: 5. April 2017

BTB 115

Gesund leben & gesund altern

Bis ins hohe Alter einen gesunden Körper und einen klaren Geist erhalten – geht das denn? Neueste Erkenntnisse der Medizin und wissenschaftliche Forschungsberichte über den Lebensstil der langlebigsten Völker der Welt zeigen zahlreiche Möglichkeiten auf, wie man die Lebensqualität erhöhen und die Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten kann. Es erwartet Sie ein spannendes Seminar mit vielen neuen und interessanten Anregungen.

Termin: 13. Mai 2017

Zeit: 10.00–16.30 Uhr

Ort: Seminarraum BTB,
Voralberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 42,00 €, Gymcard-Preis: 28,00 €

LE: 8

Dozent: Frank Jürgens

Meldeschluss: 25. April 2017

BTB 116

Funktionelles Training der Schulter

Die Schulter ist ein interessanter Teil des menschlichen Körpers, der aber auch dazu neigt, „zickig“ zu reagieren, wenn er nicht gut behandelt wird. Die besondere Anatomie der Schulter erfordert ein sehr gut überlegtes und gesteuertes Training. Kräftigungsübungen werden mit Kleingeräten in der Gruppe geübt, die Übungsinhalte sind aber auch auf das stationäre Krafttraining übertragbar. Der Kompaktworkshop vermittelt ein vielseitiges Training, sensibilisiert für optimale Ausführung der Übungen und vermittelt verständlich die Anatomie des Schultertrakts.

Termin: 14. Mai 2017

Zeit: 10.00–13.00 Uhr

Ort: BTB, Voralberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 21,00 €, Gymcard-Preis: 14,00 €

LE: 4

Dozent: Daniel Koch

Meldeschluss: 25. April 2017

BTB 117**Kurzkurs Entspannung & Körperwahrnehmung**

Übungsbeispiele zur Entspannung und Körperwahrnehmung, die im Training (fast) jeder Gruppe im Verein zum Einsatz kommen können, werden in kompakter Form vermittelt. Thema ist die Verbesserung der Körperwahrnehmung durch gesteigertes Bewusstsein, Atemübungen, Ausgeglichenheit und Gelassenheit, aber auch die Verbesserung von Balance, Kraft und Flexibilität. Der Kurs ist für Übungsleiter und Interessierte jedes Alters aus allen sportlichen Disziplinen geeignet. Das Erlernte kann als eigenes Stundenbild mit und ohne Musik unterrichtet werden, oder einzelne Elemente können ins bestehende Training integriert werden. Ein Nachmittag voller Balance, Spannung und gleichzeitiger Entspannung!

Termin: 14. Mai 2017**Zeit:** 13.30–16.30 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 21,00 €, Gymcard-Preis: 14,00 €**LE:** 4**Dozent:** Daniel Koch**Meldeschluss:** 25. April 2017

wir uns mit unterschiedlichen Faktoren beschäftigen, die einen erheblichen Einfluss auf unser Energiesystem haben. Die praktischen Übungen dienen hierbei der Harmonisierung unseres Energiesystems, schaffen Verbundenheit mit der Natur und steigern die Achtsamkeit für sich selbst und andere.

Termin: 17. Juni 2017**Zeit:** 10.00–16.30 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 42,00 €, Gymcard-Preis: 28,00 €**LE:** 8**Dozent:** Frank Jürgens**Meldeschluss:** 1. Juni 2017

ckengerechten Haltung und Bewegung sowie der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation. Auch dem ganzheitlichen Aspekt einer Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik wird mit interessanten Körperwahrnehmungsübungen, dem Einsatz kleiner Spiele sowie Entspannungsübungen Rechnung getragen. Weiterhin wird der Aufbau und die Struktur des Kurskonzepts vermittelt. Sie erhalten umfangreiche Kursunterlagen.

Vorkenntnisse: 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“ oder gleichwertige Qualifikation (entsprechende Belege sind mit der Meldung einzureichen).

Termin: 24. Juni 2017**Zeit:** 10.00–16.30 Uhr.**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**LE:** 8**Kosten:** 105,00 €, Gymcard-Preis: 75,00 €**Dozentin:** Dörte Kuhn**Meldeschluss:** 20. Mai 2017**Juni****BTB 118****Übungen für unser Energiesystem**

In der fernöstlichen Medizin spielt das menschliche Energiesystem schon seit geraumer Zeit eine zentrale Rolle. Mittlerweile ist es auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass bei der Steuerung körperlicher Vorgänge nicht nur das Nerven- und Hormonsystem, sondern auch ein energetisches Informationssystem beteiligt sind. In diesem Lehrgang werden

BTB 119**Rücken Aktiv – Präventive Wirbelsäulengymnastik**

„Rücken Aktiv“ ist eines der gesundheitsorientierten Programme, die wissenschaftlich überprüft wurden und im Rahmen der Gesetzgebung zur Förderung der Prävention (§ 20, SGB V) von den Spitzenverbänden der Krankenkassen anerkannt werden. Diese Fortbildung dient der Einführung in das Kurskonzept „Rücken Aktiv“. Schwerpunkte der Beispielstunden werden sein: Schulung der rü-

**04. – 09. Juni 2017**

Europas größter Sportkongress

**Turnfest-Akademie 2017
Programm**

Über **600 Workshops** mit **200** nationalen und internationalen **Top-Referenten** mit Themen zu Fitness- und Gesundheitssport, Sport im Alter, Rhythmus, Tanz und Vorführungen, Bewegungskunst und Turnartistik, Kinderturnen und natürlich den DTB-Sportarten.

Unsere Partner:



Gefördert durch:

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen BundestagesAlle Infos auf www.turnfest.deWIE
BUNT
IST DAS
DENNI!

BTB 120**Easy Dance Stepp & Aerobic**

In dieser praxisorientierten Fortbildung werden viele Schrittfolgen für Erwärmungsphasen oder für Eure Aerobic- und Stepp Stunden zu neuer Charts- und Clubmusik gezeigt. Sammelt Anregungen für Gruppen angepasste Intensitätssteuerung und Motivationsmöglichkeiten. Viel Spaß!

Termin: 25. Juni 2017**Zeit:** 10.00–14.00 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 24,00 €, Gymcard-Preis: 17,00 €**LE:** 5**Dozentin:** Monika Moudjendé**Meldeschluss:** 5. Juni 2017**Juli****BTB 121****Fitness Basics**

Was kann der Körper wirklich, wie fing alles an? Rollen, krabbeln, stützen – Urbewegungsmuster mit hoher Wirkung und garantiertem Wohlbefinden (danach) sind Motto des Tages... You'll love it.

Termin: 1. Juli 2017**Zeit:** 10.00–13.00 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcard-Preis: 15,00 €**LE:** 4**Dozentin:** Alexandra Birkholz**Meldeschluss:** 10. Juni 2017**BTB 122****Stretch & Mobility**

Den Körper einmal ganz genau spüren – Körperwahrnehmung auf dynamische und sanfte Art ist ebenso angesagt, wie freie und glücklich machende Bewegungen zur Steigerung der Mobilität – egal wie alt und wie fit.

Termin: 1. Juli 2017**Zeit:** 13.30–16.30 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcard-Preis: 15,00 €**LE:** 4**Dozentin:** Alexandra Birkholz**Meldeschluss:** 10. Juni 2017**BTB 123****21. Workshop Gesundheitssport zum Thema: Ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining**

In dieser Fortbildung werden viele ungewöhnliche Variationen für die einzelnen Phasen des Rückentrainings vorgestellt: Neue Variationen der Aufwärmphase mit diversen Koordinationsübungen und Ideen zur Gelenkmobilisation. Abwechslungsreiche Bewegungsfolgen in unterschiedlichen Positionen, gemischt mit bewegten und statischen Dehnungen. Kreative Ideen für die Entspannungsphase. So kommt auf jeden Fall neuer Schwung in Ihre Rückenstunden!

Unsere Gastdozentin

Daniela Paulsen-Korb

ist unter anderem als Sportphysiotherapeutin, Rückenschullehrerin, Pilates-Trainerin, Entspannungspädagogin und DTB-Ausbilderin, sowie als Mitglied im Lehrausschuss des VTF Hamburg tätig.

Termin: 15. Juli 2017**Zeit:** 10.00–17.00 Uhr**Ort:** SC Siemensstadt; Buolstr. 14,
13629 Berlin**Kosten:** 105,00 €, Gymcard-Preis: 45,00 €
(nur BTB-Mitglieder)**LE:** 9**Dozentin:** Daniela Paulsen-Korb**Meldeschluss:** 25. Juni 2017**BTB 124****Pflichtmodul Rehasport III****Inhalt:** siehe Kurs BTB 103 (Seite 6)**Termin:** 15. Juli 2017**Zeit:** 09.00–16.00 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 24,00 € (BTB-Mitgliedsvereine)
80,00 € (Nichtmitglieder)**LE:** 8**Dozentin:** Sabine Knappe**Meldeschluss:** 25. Juni 2017**September****BTB 125****Pflichtmodul Rehasport IV****Inhalt:** siehe Kurs BTB 103 (Seite 6)**Termin:** 16. September 2017**Zeit:** 09.00–16.00 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 24,00 € (BTB-Mitgliedsvereine)
80,00 € (Nichtmitglieder)**LE:** 8**Dozentin:** Sabine Knappe**Meldeschluss:** 01. September 2017**Oktober****BTB 126****Faszien Pilates**

Warum „Faszien“ Training ein berechtigter Trend ist wird kurz in der Theorie erläutert. Vor allem in der Praxis wird gezeigt, wie das Stimulieren der Faszien bei Pilates Stunden aussehen kann. Sammelt viele Anregungen dafür und fühlt selbst, dass neue Bewegungsmuster im Stundeneinklang oder zwischen den Übungen im Pilates Training eine Bereicherung sind.

Termin: 7. Oktober 2017**Zeit:** 9.00–13.00 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 24,00 €, Gymcard-Preis: 17,00 €**LE:** 5**Dozentin:** Monika Moudjendé**Meldeschluss:** 20. September 2017**MTB 127****Fachtagung „gesund und bewegt im Alter – da geht noch etwas“!**

Die Fachtagung bietet vielfältige praktische Anregungen in Verbindung mit theoretischen Hintergründen, die sowohl für fittere Ältere als auch im Bereich der Hochaltigen umsetzbar sind.

Themen wie Gehfähigkeit und Mobilität, Dualtasking, Muskelkraft erhalten, Standfestigkeit und Balance bzw. Umgang mit typischen Beschwerden werden in den Praxisworkshops vorgestellt.

Termin: 28. Oktober 2017**Zeit:** 09:00–16:30 Uhr**Ort:** Stadthalle Falkensee**Kosten:** Gymcardinhaber 20,00 €, LTV-Mitglied 24,00 €, Externe 40,00 €**LE:** 8**Dozenten:** Dr. Gudrun Paul, Anke Töpfer**Meldeschluss:** 30. September 2017

BTB 128**Bauch – Praxis pur**

Übungen für die Bauchmuskulatur werden von den Teilnehmern gehasst und geliebt, aber fehlen dürfen sie in keiner Stunde! Kurz und knackig vermittelt Daniel Koch das funktionelle und motivierende Training des Bauches. Heute geht es um Praxis, Praxis, Praxis! Dabei wird immer auch auf den sinnvollen, individuellen Einsatz und die korrekten Ausführung geachtet. Dieser Kurs ist besonders für Übungsleiter geeignet, die in wenigen Stunden Ideen fischen möchten, ihr Wissen aktualisieren wollen und keine Angst vor Muskelkater haben.

Termin: 7. Oktober 2017**Zeit:** 13.30–16.30 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 21,00 €, Gymcard-Preis: 14,00 €**LE:** 4**Dozent:** Daniel Koch**Meldeschluss:** 20. September 2017**BTB 129****Drums Alive® Schnuppern**

Das Trommeln auf den großen Bällen begeistert Groß und Klein! Daniel lädt alle Neugierigen zu einem knackigen Trommel-Schnupper-Workshop ein. Du lernst drei unterschiedliche Drums Alive® Stundenbilder kennen. Dabei erwartet Dich ein Drums Alive® -Kurzworkshop in wunderschöner Atmosphäre mit tollen Ideen, frischen Choreos, Partystimmung und viel Feuer.

Termin: 8. Oktober 2017**Zeit:** 10.00–13.00 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 27,00 €, Gymcard-Preis: 18,00 €**LE:** 4**Dozent:** Daniel Koch**Meldeschluss:** 20. September 2017**BTB 130****Rückenfitness durch Achtsamkeit**

Rückenprobleme und Angewohnheiten sind eng miteinander verbunden. Bei diesem Workshop soll die individuelle Übungsausführung jedes Einzelnen beim Gruppentraining durch bewusste Ansteuerung optimiert werden. Durch Achtsamkeit und Selbstbewusstsein im eigentlichen Wortsinne wird der Rücken und die gesamte Statik so gleichmäßig gefordert, es werden Überlastung und Unterforderung vermieden: Ein alltagstaugliches Training für jedes Fitnesslevel!

Termin: 8. Oktober 2017**Zeit:** 13.30–16.30 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 21,00 €, Gymcard-Preis: 14,00 €**LE:** 4**Dozent:** Daniel Koch**Meldeschluss:** 20. September 2017**BTB 131****LIZENZAUSBILDUNG Trainer C
Breitensport „Fitness und Gesundheit“
(fachlicher Teil)**

In dieser Ausbildung wird die Vielfalt im Bereich Fitness und Gesundheit in Theorie und Praxis thematisiert: von der Gymnastik über Aerobic, Krafttraining und Entspannung bis zur Sportabzeichenabnahme. Zukünftige TrainerInnen erhalten hier fachliche, didaktische und methodische Grundlagen, um attraktive fitness- und gesundheitsorientierte Angebote im Verein umzusetzen.

Achtung: Diese Ausbildung beinhaltet den nur fachlichen Teil.

Für die Lizenzerteilung ist außerdem der überfachliche (Theorie-)Teil und eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) erforderlich. Den überfachlichen Teil bietet der BTB als Kurs BTB101 ab 26. Januar 2017 an.(sh.oben.) Alternativ müsste der überfachliche Teil an der Sportschule des LSB besucht werden.

Termine/Zeiten:

30. Oktober – 4. November jeweils 9.00–18.30 Uhr, 5. November ab 10.00 Uhr (Lehrproben)

Ort: BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin und andere**Kosten:** 225,00 €

Gymcard-Preis: 150,00 €

(es gilt auch die Vereins-Gymcard)

LE: 75**Dozenten:** BTB-Dozententeam**Meldeschluss:** 1. Oktober 2017**November****MTB 132****Fortbildung – Variantenreiches Rückentraining BEST AGE**

In dieser Tagesfortbildung geht es um das immer wieder spannende Thema: Bewegung gegen Rücken/Nackenbeschwerden. Es werden 4 verschiedene Trainingsansätze bzw. Stundenmodelle mit dem Schwerpunkt Rücken vorgestellt und praxisnah vermittelt.

Inhalte sind: Rückenkraft und Beweglichkeit mit einfachen Übungen aus dem Yoga-Bereich, Rückenstabilisation mit Kleingeräten, Mobilisierendes Nacken- und Rückentraining, Mit Hilfe von Atmung den Rücken entspannen

Termin: 11. November 2017**Zeit:** 09:00–16:30 Uhr**Ort:** Stadthalle Falkensee**Kosten:** Gymcardinhaber 20,00 €

LTV-Mitglied 24,00 €, Externe 40,00 €

LE: 8**Dozenten:** Dr. Gudrun Paul**Meldeschluss:** 30. Oktober 2017**Gymwelt-Kongress
KIENBAUM 2017****10.-12. November**Ausschreibung ab Juli 2017
unter www.BTFB.de**MTB 133****Fortbildung – Vereinstreff**

In einer Tagesveranstaltung werden für die Vereinsvorstände der Einsatz des DTB-Gymnet, Veränderungen der LSB-Förderrichtlinie und Sportversicherungsfragen vorgestellt.

Termin: 18. November 2017**Zeit:** 09:00–16:30 Uhr**Ort:** Cottbus**Kosten:** Gymcardinhaber 20,00 €, LTV-Mitglied 24,00 €, Externe 40,00 €**LE:** 8**Dozenten:** Thomas J.-Schenk, Philipp Schneckmann, R. Lorenz**Meldeschluss:** 30. Oktober 2017**BTB 134****Pflichtmodul Rehasport V****Inhalt:** siehe Kurs BTB 103 (Seite 6)**Termin:** 25. November 2017**Zeit:** 09.00–16.00 Uhr**Ort:** BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin**Kosten:** 24,00 € (BTB-Mitgliedsvereine)
80,00 € (Nichtmitglieder)**LE:** 8**Dozentin:** Sabine Knappe**Meldeschluss:** 05. November 2017

BTB 135

Faszien Fitness

Der gesamte menschliche Körper ist durchzogen von einem Netz aus Bindegewebe, den sogenannten Faszien. Durch ein gezieltes Training lässt sich ein vormals degeneriertes Bindegewebe in elastische, geschmeidige und widerstandsfähige Faszien umbauen. Es steigert die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, bietet einen hervorragenden Schutz gegen Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden und wirkt der mit dem Alter zunehmenden Steifigkeit entgegen. Oftmals können die Übungen des Faszientrainings auch Nackenverspannungen und Schmerzen am Bewegungsapparat auflösen und zu mehr Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden beitragen. Und das Schöne am Faszientraining ist, die Übungen lassen sich hervorragend in viele Gymnastikprogramme integriert.

Termin: 25. November 2017

Zeit: 10.00–16.30 Uhr

Ort: BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 42,00 €, Gymcard-Preis: 28,00 €

LE: 8

Dozent: Frank Jürgens

Meldeschluss: 05. November 2017



Dezember

BTB 136

Funktionsgymnastik 60+

Körperliche Bewegung bietet älteren Menschen die Möglichkeit, ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität deutlich spürbar zu verbessern. Insbesondere die Funktionsgymnastik kommt der Suche der Menschen nach einem geeigneten Übungsprogramm zur Förderung der Mobilität, Muskelkraft und geistigen Leistungsfähigkeit nach. Es erwartet dich ein interessantes Programm mit vielen neuen Bewegungsabläufen.

Termin: 2. Dezember 2017

Zeit: 10.00–16.30 Uhr

Ort: BTB, Vorarlberger Damm 39,
12157 Berlin

Kosten: 42,00 €, Gymcard-Preis: 28,00 €

LE: 8

Dozent: Frank Jürgens

Meldeschluss: 15. November 2017



MF 01

Der Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund und der Landessportbund Berlin präsentieren:

**Prof. Dr. Frank Bittmann zum Thema
Muskuläre Fehlfunktionen aus Sicht
der Applied Kinesiology.**

**Ursachen mit gezielter Muskel-
funktionstestung finden und beheben**

Schwimmerschulter, Tennisarm, Karpaltunnel, Nackenverspannung oder Schulter-Arm-Syndrom – was steckt hinter diesen auch und gerade bei Sportlern verbreiteten Schmerzsyndromen? Wann und warum beginnt eine Sehne zu schmerzen, die zuvor jahrelang klaglos jede Belastung mitgemacht hat? Was ist eine Muskelverspannung und wie entsteht sie? Der Workshop gibt Einblick in Entstehungsmechanismen und Ursachengefüge. Diese sind oft höchst individuell besonders. Es kommt also darauf an, im Einzelfall die Zusammenhänge zu erkennen. Dabei helfen die spezifischen Muskeltests nach George Goodheart, dem Begründer der Applied Kinesiology, mit der gerade Sportlern sehr oft nachhaltig geholfen werden kann. Es werden einfache Tests, die auch Sportler und Betreuer durchführen können, vermittelt und geübt. An konkreten Einzelfällen mit Schwerpunkt der oberen Extremität und der Schulter-Nacken-Region wird gezeigt, wie eine kausale Therapie aussehen kann.

BTB
BERLINER TURN- UND
FREIZEITSPORT-BUND

**LANDES
SPORTBUND
BERLIN**

Unser Gastdozent Frank Bittmann ist Professor an der Universität Potsdam, Department Sport- und Gesundheitswissenschaften, Professur Regulative Physiologie und Prävention.

Termin: 3. Dezember 2017

Zeit: 10.00–16.00 Uhr

Ort: Gerhard-Schlegel-Sportschule
des LSB Berlin, Priesterweg 4-6B,
10829 Berlin

Kosten: 60,00 €, Gymcard-Preis: 40,00 €

LE: 8

Dozent: Prof. Dr. Frank Bittmann

Meldeschluss: 1. November 2017

Hinweis zu den Meldungen: diese sollten in schriftlicher Form ausschließlich an die Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB Berlin, Priesterweg 4-6 B, 10829 Berlin oder an fortbildung@lsb-berlin.de erfolgen. Erforderlich sind dabei die Veranstaltungsnummer (MF01), der Titel und das Datum der Veranstaltung, Ihr Name und Vorname, Postadresse, Tel.-Nr. und/oder Mailadresse. Name des Sportvereins, falls vorhanden auch die Gymcard-Nr. beifügen. Die Einladung und Zahlungsaufforderung erfolgt über die Sportschule des LSB.