



**Pluspunkt Gesundheit. DTB**

# **DAS MAGAZIN**

Ausgabe 1/2002



Deutscher  
Turner-Bund  
DTB



**Fit mit Rücken-Fit**

**Fit mit den DTB-Kursangeboten**



[www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)



[www.pluspunkt-gesundheit.de](http://www.pluspunkt-gesundheit.de)

### Kostenrückerstattung durch Krankenkassen – der Nebel lichtet sich!?

Die Reihe der Anrufe von Übungsleiter/innen, aber auch von Mitarbeiter/innen regionaler Geschäftsstellen der Krankenkassen beim DTB reißt nicht ab. Die am häufigsten gestellte Frage ist: „Ich habe doch den Pluspunkt und Sport pro Gesundheit, dann bekomme ich doch auch Zuschüsse von Krankenkassen?“ Die Antwort lautet zunächst „Nein!“. Der Erhalt eines Qualitätssiegels ermöglicht nicht automatisch eine Bezuschussung durch die Krankenkassen! Einzig die Anbieterqualifikation ist mit dem Pluspunkt Gesundheit.DTB und mit Einschränkungen bei Sport pro Gesundheit (hier gibt es Übergangsregelungen) sichergestellt. Der Leitfaden der Krankenkassen fordert jedoch die Erfüllung weiterer Qualitätskriterien:

- ▶ **Es muss ein Angebot in Kurs-Form sein.**  
Nur Kursangebote (keine Dauerangebote) können bezuschusst werden.
- ▶ **Es muss sich um ein Angebot zur Primär-Prävention handeln.**  
Qualitätssiegelangebote im Rahmen der Sekundär- (z. B. Osteoporose) bzw. Tertiärprävention (z. B. Herzsport) können im Rahmen des §20 SGB V nicht unterstützt werden. Abrechnungsmöglichkeiten mit den Krankenkassen bestehen dafür gegebenenfalls über Rehabilitationssport und Funktionstraining nach §43 SGB V.

## Inhalt

Impressum/Editorial	2
Das Vereins-Kursprogramm Rücken-Fit	3 – 5
Qualitätsmanagement mit den Übungsleiter/innen gut machbar	6
Ausbildungen 2. Lizenzstufe in den Landesturnverbänden und weitere Termine	7
Materialien für den Gesundheitssport / Internet	8

## Danke!

Das Magazin erscheint in **Kooperation** mit:



## Impressum

**Herausgeber:** Deutscher Turner-Bund in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft, TU Darmstadt  
**Layout:** Baumstark Creativstudio, Doris Röder  
**Redaktion:** Jörn Rühl, Dr. Elke Opper  
**Verantwortlich:** Prof. Dr. Herbert Hartmann  
**Erscheinungsweise:** viermal jährlich  
**Titelfoto:** Polar Electro GmbH, Deutschland  
**Hinweis:** Das Pluspunkt-Gesundheit-Magazin ist kostenfrei und ein spezieller Service für alle Pluspunkt-Übungsleiter/innen des Deutschen Turner-Bundes.  
**Anschrift der Redaktion:**  
 Deutscher Turner-Bund, Otto-Fleck-Schneise 8,  
 60528 Frankfurt, Tel. 0 69/6 78 01-0

- ▶ **Es muss den Bereichen**
  - Bewegungsangebote zur Förderung des Muskel-Skelett-Systems
  - Bewegungsangebote zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems zuzuordnen sein.
 Anerkannte Qualifikationen zur Leitung dieser Bewegungskurse weisen Sportwissenschaftler, Diplom-Sportlehrer, Sport- und Gymnastiklehrer, Krankengymnasten oder Physiotherapeuten sowie Übungsleiter/innen mit der Lizenz „Sport in der Prävention“ auf (wenn das Angebot im Rahmen des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB/SPORT PRO GESUNDHEIT des DSB durchgeführt wird). Für die Leitung von Rückenschul-Kursen ist zusätzlich eine Fortbildung als Rückenschulleiter/-lehrer notwendig. Diese Voraussetzungen werden von allen seit 2001 ausgezeichneten Pluspunkt-Übungsleiter/innen erfüllt!
- ▶ **Es muss sich um einen Grundkurs für Neu-/Wiedereinsteiger handeln.**  
Wie z. B. bei den DTB-Programmen „Cardio-Fit“ und „Rücken-Fit“.
- ▶ **Die Dauer des Kurses muss 8 – 12 Übungseinheiten betragen.**  
Dauerangebote werden nicht bezuschusst.
- ▶ **Es muss ein teilnehmergerechtes Kursprogramm vorhanden sein und die Kursstunden müssen aufeinander aufbauen.**  
Ein fortlaufend gleiches Übungs- bzw. Trainingsprogramm kann nicht bezuschusst werden. Das Programm muss den Krankenkassen vorgelegt werden.
- ▶ **Die Teilnehmer sind während des ganzen Kurses die selben.**  
Es darf sich nicht um ein offenes Angebot handeln.
- ▶ **Die Teilnehmerzahl darf 15 Personen nicht überschreiten.**  
Aus diesem Grund ist eine Teilnehmerliste zu erstellen.
- ▶ **Die Teilnehmer müssen an mindestens 80% der Veranstaltungstermine teilgenommen haben.**  
Aus diesem Grund ist eine Anwesenheitsliste zu führen.
- ▶ **Während des Kurses müssen auch theoretische Informationen vermittelt werden.**  
Z. B. anatomisch/physiologische Hintergründe, Abwandlungsmöglichkeiten von Übungen, Korrekturhilfen. Der Leitfaden der Krankenkassen sieht dafür zwingend schriftliche Informationen vor.
- ▶ **Der Kurs muss auch Hinweise enthalten über mögliche eigene Aktivitäten des Teilnehmers/der Teilnehmerin nach Beendigung des Kurses.**  
Z. B. Weiterführung der Übungen bzw. des Programms in Eigenregie oder Teilnahme an festen Angeboten des Sportvereins ohne Zuschuss der Krankenkassen.

Um es den Übungsleiter/innen zu erleichtern diesen Anforderungen der Krankenkassen nachzukommen, bietet der DTB Fortbildungen zu seinen ganzheitlichen Programmen „Cardio-Fit“ und „Rücken-Fit“ an. Im Rahmen dieser Fortbildungen erhält der Übungsleiter neben einem Kursleitermanual und ausführlichen Teilnehmerunterlagen auch folgende Vordrucke: Ärztliches Attest für Teilnehmer, Anmeldeliste, Anwesenheitsliste, Kurs-Auswertungsbogen, Teilnahmebescheinigung, Musterbrief an Krankenkassen.

**Jörn Rühl**





von **Corinne Ferié** und **Dr. Hans Herbert Langer**

## Das Vereins-Kursprogramm

# Rücken-Fit

Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems nehmen einen hohen Stellenwert in den Statistiken der Krankheiten ein. Fast 80% der deutschen Bevölkerung leiden sporadisch oder chronisch unter Rückenschmerzen. 20% aller Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen werden mit dem Grund „Rückenschmerz“ ausgestellt und fast die Hälfte aller Rentenbescheide enthalten als Diagnose eine degenerative Erkrankung der Wirbelsäule.

Maßnahmen zur Haltungsverbesserung und Bewegungsschulung gleichen konstitutionelle und konditionelle Schwächen aus und beugen Rückenbeschwerden vor, insbesondere wenn diese mit Maßnahmen zur Verhaltensänderung (z.B. richtiges Heben und Tragen) kombiniert werden. Um einen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten, hat der Niedersächsische Turner-Bund (NTB e.V.) das Kursprogramm Rücken-Fit entwickelt, das in Niedersachsen durch den NTB und bundesweit durch den Deutschen Turner-Bund (DTB) für Vereine zur Umsetzung angeboten wird.

### Qualitätskriterien und Wirksamkeitsnachweis

Rücken-Fit ist ein wissenschaftlich überprüftes Gesundheits-sport-Kursangebot, das alle Qualitätskriterien zum Erhalt der Auszeichnungen „PLUSPUNKT GESUNDHEIT. DTB“ und DSB-SPORT PRO GESUNDHEIT erfüllt. Die Kurskonzeption wurde im Rahmen einer mehrjährigen wissenschaftlichen Studie des Niedersächsischen Turner-Bundes und der Universität Osnabrück entwickelt und erfüllt alle Kriterien, um durch Krankenkassen auf der Grundlage des § 20 Abs. 1 SGB V bezuschusst zu werden.

### Die Zielgruppe

Das Kursprogramm Rücken-Fit ist ein Grundkurs für erwachsene Neu- oder Wiedereinsteiger im Turn- und Sportverein, die ein Programm zur Gesundheitsförderung suchen, das Rückenbeschwerden vorbeugt.

### Die Zielsetzung und die Kursinhalte von Rücken-Fit

Rücken-Fit ist ein Angebot zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und hat einen ganzheitlichen Ansatz. Der Kern des Programms ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur auf der Basis von Körperwahrnehmung und Haltungsschulung. Dazu kommen Informationen über das rückengerechte Bewegen im Alltag und Beruf. Dabei sind Theorie und Praxis eng miteinander verbunden. Die Teilnehmer bekommen Informationen, warum Bewegungen rückenbelastend oder rückschonend sein können und erfahren in der direkten praktischen Anwendung, welche Bewegungen für ihren Rücken günstig sind. Durch den Kurs begleitet sie das Bewegungsprinzip, den Rücken „im Block“ zu bewegen und Alltagsbewegungen aus dieser Grundhaltung heraus auszuführen. Bevor das rücken-spezifische Kräftigungsprogramm beginnt, wird mit einer motivierenden abwechslungsreichen und vielfältigen Erwärmungsphase der Körper (und auch der Geist) auf die nachfolgende Wirbelsäulengymnastik vorbereitet. Musik kann unterstützend eingesetzt werden. Bewegungsspiele werden zur Unterstützung gruppenspezifischer Prozesse und zur Automatisierung erlernter neuer rückschonender Bewegungsmuster eingesetzt. Zur Entspan-

nung und Förderung des Wohlbefindens schließt jede Kurseinheit mit einer Entspannungsphase ab. Die 12 Kurstermine sind inhaltlich aufeinander aufbauend – sowohl in Hinblick auf die theoretische Vermittlung wie auch in Hinblick auf das Gymnastikprogramm.

### Der Kursaufbau Rücken-Fit und Aspekte der Methodik

Da der Mensch am häufigsten in sitzender Position ist, beginnt der Kurs Rücken-Fit bewusst mit Haltungsschulung und Übungen zur Körperwahrnehmung im Sitzen.



Aus der neu erlernten rückengerechten Sitzposition werden Übungen zur Kräftigung der Rücken- und auch Bauchmuskulatur aufgebaut.



Die im Sitzen gewonnenen Erkenntnisse rückengerechter Bewegungsweise werden in bekannte Alltagsbewegungen,



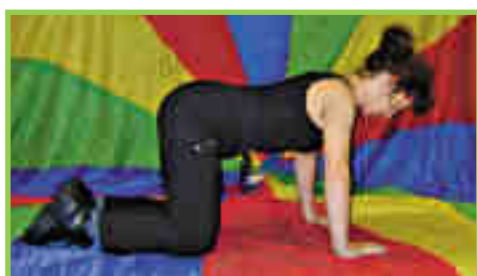
wie beispielsweise das Aufstehen und Hinsetzen, übertragen.

Das Mattenprogramm intensiviert das Rumpfkrafttraining und erfordert den Transfer der erlernten Erfahrungen zum rücker-gerechten Bewegen in die Körperpositionen: Vierfüßlerstand, Bauch-, Seit- und Rückenlage. Zum Schutz vorrangig der Wir-



belsäule wird grundsätzlich in jeder Position aus einer fixierten Ausgangsposition gestartet: der Stabilisation. Die Fotos zeigen die Positionen der Stabilisation im Vierfüßlerstand, in der Rücken-, Seit- und Bauchlage.

Aus den Positionen der Stabilisation heraus werden die Kräftigungsübungen, vorrangig der Rumpfmuskulatur, aufgebaut.



Methodische Prinzipien der Belastungssteigerung („vom Leichten zum Schweren“), Differenzierung innerhalb der Teilnehmer-



gruppe sowie die Anleitung zur selbstbestimmten Belastungsdosierung des Teilnehmers sollen sicherstellen, dass der einzelne Teilnehmer entsprechend seines Alters-, Gesundheits- und Trainingszustandes adäquat belastet wird.



Im Kursverlauf wird die Intensität der Übungen gesteigert – immer aber abgestimmt auf die individuelle Leistungsfähigkeit des einzelnen Teilnehmers. Das erfolgt zum einen über die zeitliche Ausdehnung des Gymnastikprogramms innerhalb der Kurseinheit als auch durch die Art des Übungsangebotes. Ganzkörperstabilisationsübungen können in der 2. Kurshälfte den Teilnehmern zur Steigerung der Anforderung an Kraft- und Koordinationsfähigkeit angeboten werden - die methodischen Prinzipien des Übungsaufbaus „vom Leichten zum Schweren“ in Kombination mit dem Prinzip der Differenzierung stellen die teilnehnergerechte Belastung sicher.



Die Rumpfkraftigungsphase wird nach einer Phase der Lockerung mit einem Dehnprogramm für die gekräftigten Muskeln und für die zur Verkürzung neigenden Muskeln abgeschlossen. Auch beim Dehnen wird das Prinzip der Differenzierung angewendet.



#### Qualifikation der Kursleiter für Rücken-Fit

Der Kursleiter ist mit der für das Angebot anerkannten 2. Lizenzstufe „Prävention“ oder „Wirbelsäulensport“ qualifiziert und hat an der Konzeptschulung Rücken-Fit teilgenommen.



## Die 12 Kurseinheiten „Rücken-Fit“ im Überblick der Themenschwerpunktsetzung

### Stunde Themenschwerpunkt

1. ▶ Kennen lernen  
▶ Körperwahrnehmung
2. ▶ Erarbeiten der rückengerechten Sitzhaltung  
▶ Körperwahrnehmung  
▶ Mobilisation Schultergürtel, Sprung-, Kniegelenk
3. ▶ Wiederholung: rückengerechte Sitzhaltung  
▶ Mobilisation Schultergürtel in Bewegung  
▶ Kräftigung Rumpfmuskulatur
4. ▶ Rückengerechte Sitzhaltung  
▶ Stabilisation im Sitz  
▶ Kräftigung Rücken-, Bauchmuskulatur
5. ▶ Erarbeiten des rückengerechten Stands  
▶ Stabilisation und Rumpfkraftigung im Stand  
▶ Mobilisation Brustwirbelsäule  
▶ Mattenprogramm: Stabilisation Rückenlage, Kräftigung, Dehnung
6. ▶ Rückengerechter Stand  
▶ Rückengerechtes Bücken  
▶ Kräftigung Rumpfmuskulatur  
▶ Fußgymnastik  
▶ Mattenprogramm  
▶ Stabilisation Vierfüßlerstand, Bauchlage
7. ▶ Wiederholung: rückengerechtes Bücken  
▶ Übungen zur Schulung der Koordination  
▶ Rückengerecht Heben
8. ▶ Wiederholung: rückengerechtes Heben  
▶ Rückengerechtes Tragen  
▶ Mattenprogramm: Stabilisation Seitenlage
9. ▶ Rückengerechte Alltagsbewegungen  
▶ Mattenprogramm: LWS-Kurzprogramm
10. ▶ Rückengerechte Alltagsbewegungen  
▶ Propriozeption Muskeln des Hüft-, Lenden-, Rückenbereichs
11. ▶ Erweiterung und Wiederholung der Übungen zur Propriozeption  
▶ Wiederholung der Rumpfkraftigungsübungen mit Belastungssteigerung
12. ▶ Wiederholung Übungsprogramm  
▶ Wie geht's weiter? Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote / Individuelle Beratung

#### Rücken-Fit Trainer-Manual und Teilnehmer-Unterlagen

Die Kurskonzeption besteht aus einem Trainer-Manual, das jede Kurseinheit im Verlauf detailliert beschreibt. In der Spalte Hinweise sind abgekürzt in Großbuchstaben Verweise auf den „Info-Pool“ angezeigt, der weitergehende Informationen zu den einzelnen Themenbereichen bietet. Für die Teilnehmer sind auf das Rücken-Fit-Kurskonzept abgestimmte Unterlagen zusammengestellt, die den Teilnehmer informieren und motivieren soll, eigenständig auch nach Kursende ein auf ihn individuell zugeschnittenes Wirbelsäulengymnastik-Programm zuhause durchzuführen – sofern er sich nicht entscheidet, sich der Wirbelsäulengymnastikgruppe des Vereins anzuschließen.

#### Das Autorenteam:

**Corinne Ferié und Dr. Hans Herbert Langer,**  
Niedersächsischer Turner-Bund im März 2002



Im Rahmen des Forschungsprojektes „Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein“ haben insgesamt 1598 Übungsleiter/innen ihre 1946 PLUSPUNKT GESUNDHEIT – Angebote dokumentiert. Das ist eine ganze Menge und verspricht uns wichtige Hinweise und Informationen, um den Gesundheitssport in den Vereinen noch besser unterstützen zu können. Bis zur Fertigstellung eines Abschlussberichts mit allen wichtigen Ergebnissen werden wir Sie weiterhin im Pluspunkt-Magazin regelmäßig über ausgewählte Teilergebnisse informieren.

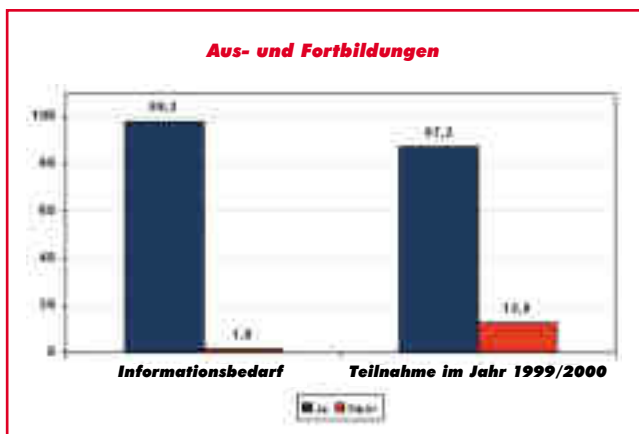
Wir haben verschiedene Thesen aufgestellt, die wir im Laufe unserer Auswertung überprüfen. Die Ergebnisse von einer These stellen wir Ihnen heute vor!

**Die Pluspunkt-Übungsleiter/innen zeigen große Bereitschaft, sich am Qualitätsmanagement zu beteiligen!**

**Die Zukunft ist gesichert:  
Pluspunkt-Übungsleiter/innen sind bereit zum Qualitätsmanagement**

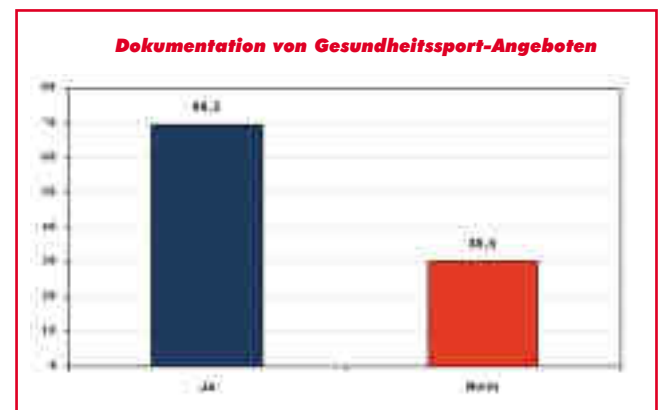
Die Grundlage für eine aktive Qualitätssicherung von Gesundheitssport ist die Bereitschaft der Übungsleiter/innen, dabei mit zu helfen. Diese Bereitschaft ist bei unseren Pluspunkt-Übungsleiterinnen in hohem Maße gegeben. Das verheißt Fortschritt in der Zukunft, denn unsere Übungsleiter/innen sind bereit, an Fortbildungen teilzunehmen, ihre Angebote regelmäßig zu dokumentieren und sich an Qualitätszirkeln zu beteiligen.

Die folgende Abbildung zeigt eindrucksvoll, dass sich mit 98,2 Prozent fast alle Übungsleiter/innen über Aus- und Fortbildungsangebote informieren und dass immerhin 87,2 Prozent auch daran teilnehmen. Eine Bedingung zum Erhalt des Pluspunktes ist der Nachweis einer Fortbildung (15 Übungseinheiten) im Abstand von zwei Jahren – unsere Ergebnisse bestätigen, dass dieser Verpflichtung gut nachgekommen wird. Wir können davon ausgehen, dass unsere Pluspunkt-Übungsleiter/innen auf dem neuesten Wissenstand zum Thema Gesundheitssport sind.

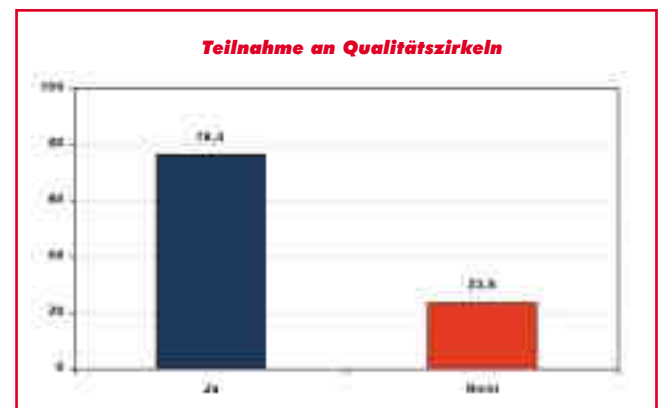


Eine regelmäßige Dokumentation aller Angebote, die mit einem Zertifikat für qualitativ hochwertigen Gesundheitssport ausgezeichnet werden, ist in Zukunft unerlässlich. Für die Steuerung der Verbandsarbeit ist es notwendig zu wissen, was unter dem Titel „Gesundheitssport bzw. Pluspunkt Gesundheit“ in den Vereinen alles angeboten wird. Es ist erforderlich von den Übungsleitern/innen zu

erfahren, welche Zielsetzung ihr Angebot hat, für welche Zielgruppe es konzipiert ist und wie die einzelnen Kursstunden vorbereitet werden. Bei der Dokumentation wird auch erkannt, welche Unterstützung in den Vereinen eventuell noch nötig ist, um den Gesundheitssport auszubauen, um Kooperationen aufzubauen und auch welche Fortbildungswünsche die Übungsleiter/innen haben. 69,5 Prozent der Pluspunkt-Übungsleiter/innen sind bereit, dem Verband regelmäßig einen Kurzfragebogen zu Dokumentationszwecken auszufüllen. Nun geht es darum, Überzeugungsarbeit zu leisten, um auch den anderen 30,5 Prozent die Wichtigkeit der Dokumentation näher zu bringen. Denn in Zukunft wird eine Kurzdokumentation für alle Pluspunkt-Angebote verpflichtend, da dies z.B. auch ein Kriterium der Krankenkassen ist, um die Kursteilnehmer/innen finanziell zu unterstützen.



Erfreulich war das Resultat hinsichtlich der Bereitschaft zur Teilnahme an Qualitätszirkeln: 76,4 Prozent der befragten Übungsleiter/innen möchten bei dieser Veranstaltung mitmachen. Dies ist ein hoher Anteil, bedenkt man, dass die Qualitätszirkelarbeit zum Zeitpunkt der Befragung noch unbekannt war und gerade erst begonnen hatte. Inzwischen haben wir vielfach über die Konzeption und die Ziele



von Qualitätszirkeln berichtet und die Vorteile für Übungsleiter/innen im Gesundheitssport herausgearbeitet. Ab dem Jahr 2003 werden bundesweit regelmäßig Qualitätszirkel auf regionaler Ebene angeboten mit der Hoffnung, dass sich möglichst alle Pluspunkt-Übungsleiter/innen rege daran beteiligen.

**Elke Opper**



# Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

## AUSBILDUNGEN PRÄVENTION + REHABILITATION

- Badischer Turner-Bund,**  
Stephanienstr. 86, 76133 Karlsruhe, Tel. 07 21/1 81 50  
15. – 19.04. Basiskurs  
13. – 17.05. + 08. – 10.07.  
Aufbaukurs „Präventionssport/Allgemeine Gesundheitsvorsorge“  
15. – 19.04. + 06. – 08.05.  
Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Ältere“
- Berliner Turnerbund,**  
Vorarlberger Damm 39, 12157 Berlin, Tel. 0 30/87 94 50  
07. – 9.06. + 23. – 25.08. + 13. – 15.09. + 27. – 29.09.  
Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Kinder“
- Verein für Turnen und Freizeit Landesorganisation Hamburg**  
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Tel. 0 40/41 90 82 37  
20./21.04. + 04./05.05. + 01./02.06. + 22./23.06.  
Aufbaukurs „Haltung und Bewegung/Rückengymnastik im Verein“  
31.03./01.04. + 07./08.04. + 21./22.04. + 05./06.05.  
Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Kinder“
- Hessischer Turnverband,**  
Huizener Str. 22-24, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01/5 46 10  
27./28.04. + 11./12.05. Basiskurs, TG Main-Rhein  
01. – 04.06. Basiskurs Bad Vilbel  
08./09.06. + 22./23.06. Basiskurs, TG Oberlahn-Eder  
20./21.04. + 08./09.06.  
Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Kinder“
- Turnverband Mittelrhein**  
Rheinau 10, 56075 Koblenz, Tel. 02 61/13 51 50  
26. – 28.04.  
Aufbaukurs „Präventionssport/Allgemeine Gesundheitsvorsorge“
- Niedersächsischer Turner-Bund,**  
Marschstr. 18, 30169 Hannover, Tel. 05 11/98 09 70  
27. – 29.04. + 18. – 20.05. Basiskurs  
08. – 12.04. Basiskurs  
18. – 22.06. Basiskurs
- Rheinischer Turnerbund,**  
Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. 0 22 02/2 00 30  
14. – 16.06. Basiskurs  
13. – 17.05. Aufbaukurs Entspannung/Stressbewältigung  
12. – 14.04. Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Kinder“  
05./06.05. + 19./20.05. + 09./10.06. + 30.06./01.07.

- Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Kinder“  
24. – 26.05. Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Kinder“  
07. – 09.06. Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Kinder“  
02. – 06.07. Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Ältere“
- Rhein Hessischer Turnerbund**  
Jahnstr. 4, 55124 Mainz, Tel. 0 61 31/9 41 70  
09. – 12.05. Basiskurs  
30.05. – 02.06. + 22.06.  
Aufbaukurs „Haltung und Bewegung/Rückengymnastik im Verein“  
14. – 17.06. + 24.06. Aufbaukurs Entspannung/Stressbewältigung  
05 12./13.05. + 26./27.05. + 09.06.  
Aufbaukurs „Herz-Kreislauf-Training“
- Saarländischer Turnerbund**  
Hermann Neuberger Sportschule, Gebäude 54, 66123 Sarbrücken,  
Tel. 06 81/3 87 92 66  
28./29.04. + 12./13.05. Basiskurs
- Landesturnverband Sachsen-Anhalt**  
Manfred-Stern-Str. 7, 06128 Halle, Tel. 03 45/1 20 02 16  
07./08.04. + 12./13.05. Basiskurs  
April – Juni  
Aufbaukurs „Haltung und Bewegung/Rückengymnastik im Verein“
- Sächsischer Turn-Verband**  
Goyastr. 2d, 04105 Leipzig, Tel. 03 41/2 25 16 55  
07./08.04. + 09./10.06. Basiskurs
- Schwäbischer Turnerbund**  
Röntgenstr. 21, 70340 Stuttgart, Tel. 07 11/57 55 60  
01./02. + 15./16.06. Basiskurs  
10. – 13.06. Basiskurs  
07./08.07. + 14./15.07. Basiskurs  
10. – 12.04. + 24./25.06.  
Aufbaukurs „Präventionssport/Allgemeine Gesundheitsvorsorge“  
06. – 08.05. + 22./23.07.  
Aufbaukurs „Präventionssport/Allgemeine Gesundheitsvorsorge“  
10. – 13.06. + 18. – 20.09. + 25./26.11.  
Aufbaukurs „Gesundheitsförderung für Kinder“
- Westfälischer Turnerbund**  
Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm, Tel. 0 23 88/3 00 00 23  
13./14.04. + 27./28.04. Westfälischer Turnerbund  
05./06.05. + 19./20.05. Westfälischer Turnerbund/TG Siegerland

# Termine evaluierte Programme und Walking April bis Juli

	Termin	LTV/Turngau	Ort	Ansprechpartner	Telefon
<b>Pluspunkt special Cardio fit</b>	06.04.	Turngau Kinzig	Bad Soden-Salmünster	Rainer Hausmann	06056/8913
	13.04.	TG Düren	Düren	Leo Brusch	02421/86660
	13.04.	Niedersächsischer Turnerbund	Hildesheim	Niedersächsischer Turnerbund	0511/980970
	20.04.	Niedersächsischer Turnerbund	Leer	Niedersächsischer Turnerbund	0511/980970
	20.04.	TK Ostholstein	Ratekau	Ilka Herholz	04361/80454
	08.06.	Rhein Hessischer Turnerbund	Mainz	Anita Schopol	06131/94170
	16.06.	TG Essen	Essen	S. Schütt-Schlarb	0201/8146-220
	30.06.	Hessischer Turnverband	Bad Vilbel	Kai Vieting	06101/5461-30
<b>Pluspunkt special Rücken fit</b>	04.05.	Turngau Kinzig	Bad Soden-Salmünster	Rainer Hausmann	06056/8913
	04.05.	Rheinischer Turnerbund	Berg.Gladbach	Josef Quester	02202/200330
	04.05.	Niedersächsischer Turnerbund	Göttingen	Niedersächsischer Turnerbund	0511/980970
	01.06.	Niedersächsischer Turnerbund	Hannover	Niedersächsischer Turnerbund	0511/980970
	01.06.	Niedersächsischer Turnerbund	Hude	Niedersächsischer Turnerbund	0511/980970
	15.06.	Niedersächsischer Turnerbund	Sögel	Niedersächsischer Turnerbund	0511/980970
	08.06.	Rhein Hessischer Turnerbund	Mainz	Anita Schopol	06131/94170
	08.06.	TG Düren	Düren	Leo Brusch	02421/86660
<b>Kurs-leiter/in Walking</b>	16.06.	Hessischer Turnverband			0 61 01/5 46 10
	08./09.06.	Pfälzer Turnerbund			06 31/3 40 34 70
	22./23.06.	Rheinischer Turnverband/TG Düren			0 22 02/2 00 30
	29./30.06.	Turnverband Mittelrhein			02 61/13 51 50

## NEWS! Materialien für den Gesundheitssport

### Buch

#### „Bandscheibentraining mit dem Physioball“

Eine besonders schonende und effektive Methode ist das Training mit dem Physioball. Wie's geht, zeigt dieser Ratgeber. Er stellt Übungsprogramme vor, die Wirbelsäule und Muskulatur dehnen, kräftigen und mobilisieren – leicht zu erlernen und ohne großen Zeitaufwand durchzuführen. Sie helfen, Beschwerden gezielt vorzubeugen und wirkungsvoll zu behandeln.



Das Buch ist unter der Artikelnr. 2120150 für 12,95 € zuzüglich 4,50 € Versandkosten erhältlich im DTB Shop, Otto-Fleck-Schneise 10 a, 60528 Frankfurt, Tel. 0 69/6 78 01-138, Fax 0 69/67 28 12, eMail shop@dtb-online.de

### Redondo Ball

Die Bälle werden zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur, Beweglichmachung der Wirbelgelenke, Tiefenentspannung und Relaxation, Bauchmuskeltraining und zur Massage des Nackenbereichs verwendet. Der Ball ist aus einem weichen geschäumten Material gefertigt. Mit dem Stößelverschluss lässt er sich leicht und schnell aufblasen und entlüften. Er ist mit wenig Luft auch gut als Stützkissen geeignet. Übungsbeispiele sind dem Ball beigelegt.



Der Redondo Ball ist mit 22 cm Ø unter der Artikelnr. 3134140 für 5,00 € und mit 26 cm Ø unter der Artikelnr. 3134150 für 5,50 € zuzüglich 4,50 € Versandkosten erhältlich im DTB Shop, Otto-Fleck-Schneise 10 a, 60528 Frankfurt, Tel. 0 69/6 78 01-138, Fax 0 69/67 28 12, eMail shop@dtb-online.de

BANDSCHEIBENTRAINING

REDONDO BALL

## Pluspunkt News

Wenn Sie ständig aktualisierte News rund um den „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, die Aus- und Fortbildungsangebote der DTB-Akademie sowie die Termine der Gesundheitskongresse und Conventions per eMail erhalten möchten, senden Sie uns doch einfach Ihre eMail-Adresse mit Ihrem Namen an:

pluspunkt-magazin@dtb-online.de

Dann erhalten Sie brandneue Informationen rund um den Pluspunkt. An alle Absender werden wir aus aktuellem Anlass unmittelbar den Leifaden der Krankenkassen als Word-Datei versenden! @



Das erste Buch der neuen Buchreihe „Ausbildung“ ist da:

### Psychosoziale Ressourcen

- **Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport**

In diesem Buch ist es den Autoren gelungen, ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis darzustellen. Anhand von theoretischem Wissen und praktischen Tipps wird gezeigt, dass körperliche Ressourcen nur im Einklang mit psychischen und sozialen Aspekten vollständig genutzt werden können. Dies ist das erste praxisnahe Buch zu einem wichtigen Thema im Gesundheitssport. Es ist für alle Übungsleiter/innen praktisch unverzichtbar und dient Sportwissenschaftler/innen und Lehrer/innen als wichtige Unterstützung ihrer Arbeit.

Das Buch ist unter der Artikelnr. 2121240 für 5,00 € zuzüglich 4,50 € Versandkosten erhältlich im DTB Shop, Otto-Fleck-Schneise 10 a, 60528 Frankfurt, Tel. 0 69/6 78 01-138, Fax 0 69/67 28 12, eMail shop@dtb-online.de. Ebenso kann es in jedem Buchladen über die ISBN-Nummer 3-9808297-0-7 bezogen werden.

**Ein dickes Dankeschön an**  
für den Druck dieses Pluspunkt-Magazins.

SIGNAL IDUNA