



Deutscher
Turner-Bund
DTB

GYM WELT



Das Pluspunkt-Magazin
Ausgabe 1/2006



Das Optiwell®-Kursprogramm

Abnehmen mit Glyx und Sport

Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssportangebote unter der neuen Dachmarke **GYMWELT**

Liebe Pluspunkt-Übungsleiterinnen und Pluspunkt-Übungsleiter,

sicher habt Ihr alle schon sehnsüchtig auf diese Ausgabe des Pluspunkt-Magazins gewartet. Jetzt erst, mit drei Monaten Verspätung, liegt das neue Pluspunkt-Magazin vor Euch und dafür möchten wir uns zunächst entschuldigen!

Leider haben uns einige personelle Veränderungen im Bereich der Pluspunkt-Sachbearbeitung sowie ein neu zu entwickelndes Design des Magazins für eine zeitliche Verzögerung gesorgt. In Zukunft wird das Pluspunkt-Magazin wieder im gewohnten dreimonatigen Rhythmus pünktlich erscheinen, und mit dem neu gestalteten Pluspunkt-Magazin ist zudem die Anpassung an das neue Erscheinungsbild und die Markenwelt des Deutschen Turner-Bundes vollzogen.

Der Deutsche Turner-Bund ist mit mehr als 5,1 Millionen Mitgliedern in über 20.000 Vereinen der zweitgrößte Spitzenverband im deutschen Sport.

Dank Fabian Hambüchen und der Turn-Nationalmannschaft ist die öffentliche Wahrnehmung des Turnens in Deutschland deutlich angestiegen. Um diese Entwicklung fortzuführen hat sich der Turner-Bund um die Ausrichtung der Turn-Weltmeisterschaften 2007 (1. bis 9. September) in Stuttgart bemüht und den Zuschlag erhalten.

Im Zuge der WM-Vorbereitungen hat der DTB nun sein PR-Konzept überarbeitet und zur besseren öffentlichen Wahrnehmung neue Dachmarken für seine Kerngeschäftsfelder geschaffen. Das Kerngeschäft des Verbandes besteht in der Förderung seiner olympischen Sportarten, der Betreuung des Kinderturnens sowie des weiten Marktes von Fitness-, Gesundheitssport und Wellness.

Gerade der Bereich des Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssports, den der Deutsche Turner-Bund in seinen Vereinen betreut, ist ein Feld mit zahlreichen Trends und immer wieder neuen Begriffen. Da hier überwiegend Angebote der Gymnastik als Basis zu finden sind, wurden diese unter die Dachmarke „GYMWELT“ zusammengefasst. Hierzu gehören beispielsweise Aerobic-Angebote, Dance und Jazzgymnastik, alle Formen von Gesundheits- und Wellness-Gymnastik, Walking, Wandern und so weiter. Über 3 Millionen Mitglieder des DTB im Alter von 20 bis über 75 Jahren betreiben Sport-Angebote der „GYMWELT“.

Viel Spaß mit dem neuen Pluspunkt-Magazin, als Teil der großen „GYMWELT“!



Jörn Rühl
Redaktion
Pluspunkt-Magazin

Inhalt

Editorial/Impressum	2
Das Optiwell®-Kursprogramm	3 – 5
GLYX-INFO aktuell	6
Ausbildungstermine 2. Lizenzstufe in den Landesturnverbänden	7
Ausbildungstermine evaluierte Programme	7
Materialien für den Gesundheitssport	8



**An brandaktuellen
News interessiert?
Dann ein Mail an:**

pluspunkt-magazin@dtb-online.de

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main
Tel. 0 69/6 78 01-137, Fax 0 69/6 78 01-179,
www.dtb-online.de

Redaktion:

Jörn Rühl

Gestaltung:

Baumstark Creativstudio, Butzbach

Erscheinungsweise:

Vier Mal jährlich

Titelfoto:

ximagination, www.fotolia.de

Hinweis:

Das Pluspunkt-Gesundheit-Magazin ist kostenfrei und ein spezieller Service für alle Pluspunkt-Übungsleiter/innen des Deutschen Turner-Bundes.

Danke!

Das Magazin
erscheint in
Kooperation mit:



BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

Das Magazin 

Optiwell®-Kursprogramm

Das Magazin



Das persönliche Wohlfühl zu erhalten bzw. wieder zu erlangen ist der Wunsch zahlreicher Frauen. Die Zeitspanne zwischen 30 und 60 Jahren ist besonders durch vielfältige Umstellungen im Leben einer Frau geprägt. Viele Frauen stellen in dieser Lebensphase für sich fest, dass durch die beruflichen und die Alltagsbelastungen Sport und Bewegung als Ausgleich zu wenig genutzt werden. Die Fähigkeit in Balance zu kommen, wird immer geringer und der bisherige Lebensstil verhindert, dass sich das persönliche Wohlfühlgewicht nicht zum Vorteil verändert.

Zur Bewältigung dieser Probleme, die oftmals nicht mehr im Alleingang geregelt werden können, werden Motivationen und Strategien benötigt. Und wenn dann noch eine Gruppe Gleichgesinnter mit dabei ist, ist der Erfolgsfaktor nachweislich entscheidend höher. Diese Rahmenbedingungen möchte Optiwell® den Frauen bieten.

Kernziele des Gesundheitssports im Optiwell®-Kursprogramm

Die Kernphilosophie von Gesundheitssport in den Turn- und Sportvereinen ist das ganzheitliche Gesundheitsverständnis. Gesundheit soll nicht nur durch die Vermeidung von Krankheiten erreicht werden, sondern durch eine komplexe Stärkung und Nutzung von verschiedenen Gesundheitsressourcen. Die Nutzung der physischen, psychischen und sozialen Potentiale, bedeutet eine neue Qualität, die den Menschen helfen soll, alltägliche Belastungen und Anforderungen zu bewältigen und das eigene Wohlbefinden in die Hand zu nehmen.

Im Folgenden sind die Kernziele von Gesundheitssport des Deutschen Turner-Bundes aufgezeigt:

Kernziel 1

Stärkung der physischen Ressourcen

Es werden die Ausdauerfähigkeit, Kraftfähigkeit, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit angesprochen und sollen innerhalb des Kursprogramms verbessert werden.

Kernziel 2

Stärkung der psychosozialen Ressourcen

Mit psychosozialen Ressourcen (emotionaler, kognitiver und sozialer Aspekt)

bieten sich weitere Chancen, die Lebensqualitäten der teilnehmenden Frau zu verbessern.

Kernziel 3

Verminderung von Risikofaktoren

Ein zentraler Risikofaktor der angesprochenen Zielgruppe sind Bewegungsmangel und ein leichtes Übergewicht. Durch regelmäßige Teilnahme am Kursprogramm, über einen Zeitraum von 12 Wochen, wird der Risikofaktor Bewegungsmangel in dieser Zeit verringert.

Kernziel 4

Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Die Inhalte des Kursprogramms tragen zu einer Verbesserung des generellen subjektiven Wohlbefindens bei („ich fühle mich nach der Kursstunde gut, ausgeglichen...“).

Kernziel 5

Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Bindung bedeutet regelmäßige Durchführung von gesundheitssportlichen Aktivitäten und vor allem langfristiges „Dranbleiben“.

Kernziel 6

Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Ein Baustein stellt das evaluierte Optiwell®-Kursprogramm als neues Gesundheitssportangebot selbst dar. Es wird im Rahmen einer zweitägigen Intensivschulung den Kursleiterinnen das erforderliche Rüstzeug zur kompetenten Durchführung des Kurses vermittelt.

Qualitätskriterien und Wirksamkeitsnachweis

Optiwell® ist ein wissenschaftlich überprüftes Gesundheitssport-Kursangebot, das alle Qualitätskriterien zum Erhalt der Auszeichnung „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ und „DSB-SPORT PRO GESUNDHEIT“ erfüllt.

Die wissenschaftliche Auswertung erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turner-Bund und dem Institut für Sportwissenschaften der Universität Karlsruhe unter der Leitung von Prof. Dr. Bös. Dieses Programm erfüllt alle Kriterien, um durch Krankenkassen auf der Grundlage des § 20 Abs. 1 SGB V bezuschusst werden zu können.





sein persönliches Wohlfühlgewicht erhalten oder erreichen und damit sein Wohlbefinden verbessern. So wird gesundheitsbezogenes Handlungs- und Effektwissen gefördert. Dieses gliedert sich im Optiwell®-Programm in drei Bereiche: physische Ressourcen, Ernährung und frauenspezifische Themen. Dazu werden den Teilnehmerinnen wichtige Informationen vermittelt.

In dem Optiwell®-Kursprogramm wird das Trainingsgerät Aero-Step XL® mit einbezogen. Das Training auf dem Aero-Step XL® hat folgende positive Wirkungen:

- Steigerung der funktionellen Effizienz durch verbessertes Zusammenspiel von Nerven, Muskulatur, Tiefenmuskulatur und Gelenkstabilisation
- Schonung der Gelenke
- Minimierung der Aufprallbelastung
- Beckenbodenaktivierung
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Höhere Innervation der gesamten Skelettmuskulatur

Die Zielgruppe

Das Optiwell®-Kursprogramm ist ein „Einsteiger-Programm“ und richtet sich an Frauen zwischen 30 und 60 Jahren, die lange keinen Sport getrieben haben bzw. noch nie sportlich aktiv waren. Es sollen Frauen angesprochen werden, die ein spezifisches Beschwerde- bzw. Risikospektrum haben, wie

- Defizite in Körperhaltung und Muskelkraft
- Defizite in der Körperwahrnehmung
- Defizite in der Entspannungsfähigkeit
- leichtes Übergewicht (BMI 26 bis 29)

Die Zielsetzung und die Kursinhalte

In dem Optiwell®-Kurskonzept sollen folgende grundlegende Strategien vermittelt werden:

- Mit Bewegung den Körper in Form bringen. Die Teilnehmer sollen sich vermehrt und regelmäßig bewegen und den Spaß an der Bewegung durch ein moderates Ausdauertraining mit Musik und durch ein Kräftigungstraining mit und am Aero-Step XL® entdecken.
- Der Entspannung genügend Raum und Zeit geben. Die Teilnehmer sollen Ruhe und Gelassenheit erleben und sich auf sich selbst besinnen. Ziel ist das Erlernen vom Loslassen, Abschalten und Regenerieren auf psychischer und physischer Ebene.
- Durch Wissen Veränderungen möglich machen. Das Wissen über ausgewählte Zusammenhänge bezüglich des eigenen Körpers soll in diesem Kurs vertieft werden. Nur wer bestimmte Zusammenhänge kennt, kann effizient an seinen „Problemstellen“ arbeiten und so

Aufbau einer Kurseinheit

Programmsequenz	Zeitungsumfang	Inhalt
Begrüßung/ Ankommen	3 min	<ul style="list-style-type: none"> ● Zusammenfinden der Teilnehmerinnen ● Begrüßung ● Überblick und Ablauf der Stunde vorstellen
Optiwell®-Tipps	4 min	<ul style="list-style-type: none"> ● Tipps zur Bewegung, Sport, Ernährung und Übergewicht ● Themen zum Wohlbefinden ● Motivationstipps
Eröffnungsritual	3 min	<ul style="list-style-type: none"> ● Zentrales Ziel: Gewöhnung an den Aero-Step XL® ● Körper und Geist werden an die Anforderungen von Bewegungen auf einer labilen Unterlage vorbereitet
Hauptteil	35 min	<ul style="list-style-type: none"> ● Zwei Schwerpunkte: Kraft & Balance, ein Kräftigungsprogramm und Bewegung & Balance, ein Ausdauerprogramm ● Bei Kraft & Balance werden gezielt bestimmte Muskelgruppen trainiert ● Bewegung & Balance bietet ein moderates, aerobes Herz-Kreislauftraining
Entspannung	12 min	<ul style="list-style-type: none"> ● Verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung ● Kurze Reaktivierung des Körpers durch z. B. lockeres Gehen
inkl. Reaktivierung		
Abschluss	3 min	<ul style="list-style-type: none"> ● Kurze Reflexion (Befindlichkeitsabfrage) ● Zusätzliche Tipps zur Umsetzung von Zielen im Alltag

Optiwell® im Überblick der Themenschwerpunktsetzung

Der Aufbau der 12 Kurseinheiten ist so aufgebaut, dass die Schwerpunkte Kraft & Balance und Bewegung & Balance sich im Hauptteil mit jeder Stunde abwechseln. Das Eröffnungsritual sowie der Abschluss sind in jeder Stunde gleichermaßen aufgebaut. Hier ein kurzer Überblick über die 12 Kurseinheiten des Optiwell®-Kurses:

Stunde	Themenschwerpunkte
1	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung / Kennenlernen Vermittlung der Kursphilosophie Kraft & Balance Progressive Muskelentspannung
2	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Ausdauertraining sinnvoll gestalten Bewegung & Balance Progressive Muskelentspannung
3	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Krafttraining sinnvoll gestalten Kraft & Balance Progressive Muskelentspannung
4	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Koordinations-training sinnvoll gestalten Bewegung & Balance Progressive Muskelentspannung
5	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Körperformen Kraft & Balance Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
6	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Wohlfühlgewicht Bewegung & Balance Autogenes Training
7	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Beckenboden Kraft & Balance Autogenes Training
8	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Trinken muss sein Bewegung & Balance Autogenes Training
9	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Drei Energielieferanten Kraft & Balance Autogenes Training
10	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Fette gesund oder ungesund Bewegung & Balance Autogenes Training und Fantasiereise
11	<ul style="list-style-type: none"> Optiwell®-Tipp: Vollwertig essen und trinken Kraft & Balance Autogenes Training
12	<ul style="list-style-type: none"> Bewegung & Balance Autogenes Training und Fantasiereise Feedback der Teilnehmerinnen

Der Aufbau und die Inhalte des Kurses

Das Kursprogramm besteht aus 12 Kurseinheiten, die eine Zeitdauer von 60 Minuten umfassen. Die Kurseinheiten sind gleichartig aufgebaut, ganzheitlich ausgerichtet und jeweils in sechs Sequenzen strukturiert: 1. Begrüßung/Ankommen, 2. Optiwell®-Tipps, 3. Eröffnungsritual, 4. Hauptteil „Kraft & Balance“ oder „Bewegung & Balance“, 5. Entspannung und Reaktivierung, 6. Abschluss.

Die zeitlichen Vorschläge für jeden Baustein sind eine wichtige und grundlegende Orientierung für die Kursleiterin. Besteht die Chance, den Kurs auf 90 Minuten auszuweiten, dann kann dies genutzt und die zeitlichen Proportionen entsprechend angepasst werden. Die oben genannten Inhalte des Kurses werden im Kursleitermanual Optiwell® ausführlich dargestellt. Ausführliche Beschreibung der Stundenabläufe und Teilnehmerunterlagen finden Sie im Kursleitermanual Optiwell® (Erscheinungstermin September 2006).

Qualifikation der Kursleiter für Optiwell®

Dieses Kurskonzept richtet sich vor allem an die ausgebildeten Übungsleiterinnen mit dem Abschluss 2. Lizenzstufe, die damit eine Anerkennung dieses Kurskonzepts durch die Krankenkassen anstreben können. Aber auch praxiserfahrene Übungsleiterinnen der 1. Lizenzstufe aus dem Bereich Aerobic, Fitness und Gesundheit, DTB-Aerobic-Trainer, DTB-Wellness- und Gesundheitstrainer eignen sich mit ihrer Kompetenz als Kursleitung. Allerdings muss hier die Einschränkung gemacht werden, dass dann ein solcher Kurs nicht für eine Anerkennung durch die Krankenkassen geeignet ist. Die Kooperationsvereinbarung mit den Krankenkassen setzt die 2. Lizenzstufe beim Kursleiter voraus. Außerdem müssen die Kursleiterinnen an der Konzeptschulung Optiwell® teilgenommen haben. Dort erhalten Sie auch das Kursleitermanual Optiwell®.

Autoren bzw. Entwicklerteam

Dr. Gudrun Paul

Projektleiterin im DTB, promovierte Sportwissenschaftlerin, langjährige Ausbilderin im DTB und Buchautorin

Anke Haberlandt

Diplomsportlehrerin, langjährige Ausbilderin im Bereich Fitness/Aerobic des DTB, DTB-B.CO Educator

Sabine Boessinger

DTB-B.CO-Educator, Yogalehrerin, internationale Presenterin für Body-Mind-Programme

Katharina Paffenholz

Diplom-Sozialpädagogin, NLP-Practitioner, DTB-Mastertrainerin in der Aerobic, DTB-B.CO-Educatorin und Presenterin

Gudrun Obermaier

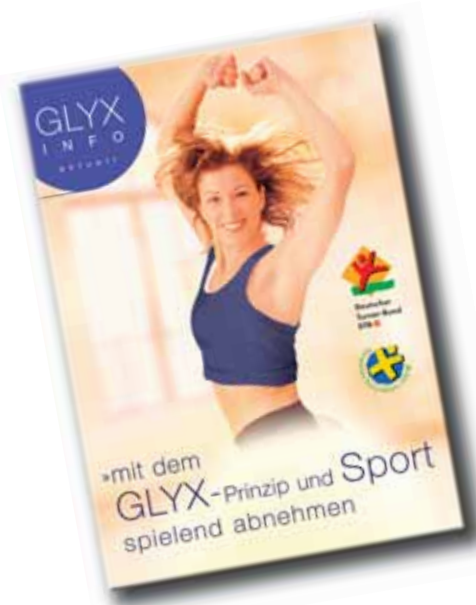
Industriefachwirtin, Expertin für Marketing, Mitglied der Geschäftsleitung der Firma TOGU Gebr. Obermaier oHG

Das Magazin



GLYX Info Aktuell

„Mit dem GLYX-Prinzip und Sport spielend abnehmen“, so heißt die neue Kampagne vom DTB und dem Unternehmen KAMPFMEYER (Deutschlands größter Zulieferer für Bäckereien), die im April 2006 startete. Das Konzept dieser Kampagne ist die Verknüpfung von Bewegung und Ernährung. Mit Hilfe gesunder Ernährung und Gesundheitssport kann das Wohlfühlgewicht spielend erreicht werden.



Seien Sie dabei!

Das GLYX-Prinzip ist eine Ernährungsweise, bei der die Kohlenhydrate der einzelnen Lebensmittel bewertet werden. Die Kohlenhydrate werden nach dem Glykämischen Index (GLYX) eingeteilt. Das Ziel ist es, Lebensmittel mit einem besonders niedrigen GLYX zu essen, wie z.B. Nudeln, Vollkornbrot und Äpfel. Einen hohen GLYX haben Lebensmittel wie Süßigkeiten, Weißbrot und Kartoffelbrei. Diese sollten wenig verzehrt werden. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Seite

www.glyx-institut.de

Die Bäckereien, die an dieser GLYX-Kampagne teilnehmen, finden Sie bei uns auf der Website www.pluspunkt-gesundheit.de und beim Glyx-Institut: www.glyx-institut.de. Schauen Sie, ob auch in Ihrer Nähe ein Bäcker diese Kampagne anbietet.

In diesen Bäckereien liegen Flyer (siehe Abbildung links) über die GLYX-INFO aus, in dem neben Ernährung auch die Wichtigkeit des Sports erläutert wird. Zum anderen können Sie dort für Ihre Sportangebote, die mit dem Pluspunkt-Gesundheit.DTB ausgezeichnet sind, Werbung machen. Legen Sie in den Bäckereien Flyer von Ihren Angeboten aus. Außerdem können Sie beim DTB Plakate über diese Kampagne (siehe Abbildung rechts) anfordern, mit denen Sie ebenfalls Werbung für Ihre Sportangebote machen können. Schreiben Sie eine E-Mail an

pluspunkt@dtb-online.de

mit Ihrer Adresse und Ihrem Vereinsnamen, und wir senden Ihnen Plakate für Ihren Verein zu.

Mit Hilfe dieser Kampagne und der Werbung für Ihre Pluspunkt-Angebote kann der Verein neue Mitglieder gewinnen.



Das Magazin 



Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

Juli bis Oktober 2006

Ausbildung	Termine	Ort
Badischer Turner-Bund , Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721/18150		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	23. - 27.10. + 13. - 15.12.06	Sportschule Steinbach
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“	31.07. - 04.08. + 18. - 20.09.06	Sportschule Steinbach
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	25. - 29.09. + 13. - 15.12.06	Sportschule Schöneck
Bayerischer Turnverband , Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 089/15702320 (Fr. I. Berekmery)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe	30.06. - 02.07.06	Sportschule Oberhaching
	02. - 03.09. + 09. - 10.09.06	Feucht
	06. - 08.10.06	Sportschule Oberhaching
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	21. - 22.10. + 28. - 29.10.06	Feucht
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	14. - 16.07. + 28. - 30.07.06	Sportschule Oberhaching
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	13. - 15.10. + 20. - 22.10.06	Sportschule Oberhaching
Berliner Turnbund , Voralberger Damm 39, 12157 Berlin, Tel. 030/7879-4518 (Hr. J. Robel)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	27.09. - 05.11.06	Berlin
Bremer Turnverband , Landesturnverband, Bildungswerk, Violenstr. 27, 28195 Bremen, 0421/325408		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	06. - 08.10.06	(Fr. D. Schubert) Bremen
Hessischer Turnverband , Huizener Str. 22-24, 61118 Bad Vilbel, Tel. 06101/5461-30 (Hr. K. Vieting)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	02. - 03.09. + 07. - 08.10.06	Gelnhausen
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“	26. - 27.08. + 16. - 17.09.06	Alsfeld
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	01. - 03.09. + 22. - 24.09. und 07. - 08.10.06	Bad Vilbel
	26. - 27.08. + 09. - 10.09. + 23. - 24.09. + 07. - 08.10. + 04.11.06	Baunatal
Pfälzer Turnbund , Am Schlagbaum 5, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631/4149952 (Hr. G. Schneider-Heinz)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	01. - 02.07.06	Annweiler
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“	16. - 17.09.06 + 28. - 29.10.06	Annweiler
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	09. - 10.09.06 + 07. - 08.10.06	Annweiler
Rhein Hessischer Turnbund , Jahnstr. 4, 55124 Mainz, Tel. 06131/941712 (Fr. A. Krieger)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	08.09. - 10.09. + 29.09. - 01.10. + 28.10. - 29.10.2006	Mainz
Saarländischer Turnbund , H.-Neuberger-Sportschule, Gebäude 54, 66123 Saarbrücken, Tel. 0681/3879-233 (Fr. L. Braun-Leibrock)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	09. - 10.09.06	Braunshausen
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	02. - 03.09. + 09. - 10.09.06 + 07. - 08.10. + 04. - 05.11.06	Braunshausen
Landesturnverband Sachsen-Anhalt , Manfred Sternstr. 7 06128 Halle, Tel. 03451/206596 (Hr. K. Röpke)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	02. - 03.09.06 + 07. - 08.10.06	Halle
Sächsischer Turn-Verband , Goyastr. 2d, 04105 Leipzig, Tel. 0341/149381 (Hr. Dr. Weber)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe	15.09. - 07.10.06	Leipzig
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	20.10. - 02.12.06	Leipzig
Schleswig-Holsteinischer Turnverband , Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp, Tel. 04323/8022-11 (Fr. E. Amthor)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	16.09.06 + 07.10.06 + 28.10.06	Trappenkamp
Westfälischer Turnbund , Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm, 02388/30000-23 (Hr. S. Gentes)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe	12. - 13.08. + 26. - 27.08.06	Münster
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	25. - 27.08.06 + 08. - 10.09.06 + 22. - 24.10.06 + 20. - 22.10.06	Hamm



Evaluierte Programme

Juli bis Oktober 2006

Termin	LTV/ Turngau	Ort	Ansprechpartner
Evaluiertes Programm „Cardio-Fit“			
09.07.06	RhTb	Mainz	Anne Krieger, Tel. 06131/941712
Sept. 2006	KTV Nord	Tarp	Peter Doose, Tel. 04638/7582
29.10.06	VTF Hamburg	Hamburg	Carin Reiter, Tel. 040/41908236
Evaluiertes Programm „Rücken-Fit“			
08.07.06	Hessen	Alsfeld	Kai Vieting, Tel. 06101/5461-30
28.10.06	VTF Hamburg	Hamburg	Carin Reiter, Tel. 040/41908236
Evaluiertes Programm „Gesund und Fit“			
03.09.06	WTB	Hamm	Simone Eggert, Tel. 02388/30000-39
Evaluiertes Programm „Optiwell“			
21./22.10.	Hessen	Bad Vilbel	Kai Vieting, Tel. 06101/5461-30
Evaluiertes Programm „Nordic-Walking“			
21./22.10.	Hessen	Bad Vilbel	Kai Vieting, Tel. 06101/5461-30
Evaluiertes Programm „Walking/Nordic Walking“ DTB Kursleiterausbildung			
25. - 27.08.06	VTF Hamburg	Hamburg	Ursula Daniels, Tel. 040/41908233
29.09. - 01.10.06	Badischer Turnbund	Altlashütten	Bildungswerk, Tel. 0721/18150

Materialien

Optiwell - Mit Strategie zu mehr Fitness und Wohlbefinden

Von Anke Haberlandt, Sabine Boesinger, Katharina Paffenholz, Gudrun Paul. Weitere Informationen hierzu folgen.



NEUERSCHEINUNG

Demnächst in Ihrem DTB Shop!

Fett weg für faule Säcke (DVD)

Michael Despegel-Schöne: Abnehmen nach dem ORGIEN-PRINZIP für alle, die müssten, aber nicht wollen! 2+2+4 lautet die Erfolgsformel! So werden Sie für immer Ihre ungeliebten Fett-Pölsterchen los, rundum fitter und steigern Ihre Zufriedenheit mit sich selbst. Inklusive zahlreicher Tabellen und Food Reminder. Laufzeit: ca. 65 min.



Art.-Nr. 3501240 **15,95 €**

NEU: Frühling/Sommer

Der neue DTB Shop Katalog

... lockt mit neuen Angeboten, frischen Ideen und aktuellen Hits. Reinschauen, ausschauen, ordern!

DTB Shop GmbH
Industriestr. 4-8
54662 Speicher
T. 06562/6155
F. 06562/6192
www.dtb-shop.de



Aero-Step XL®

Das Wirkprinzip des AERO-Step XL® basiert auf koordinativen (bewegungssteuernden) und propriozeptiven (bewegungsverarbeitenden)



Trainingsmethoden. Er besteht aus zwei separaten luftgefüllten Kammern und einer mit Noppen bestückten Oberfläche. Inkl. Ballpumpe. Maße: 51 x 37 x 8 cm.
Art.-Nr. 3130260 **71,50 €**

Aero-Step XL® sensitive

Der bewährte AERO-Step XL® mit **samtig-glatter und leicht gerillter Oberfläche**. Für empfindliche Haut, längeres Barfußtraining, Rehabilitation oder bei häufigem Einsatz für Stütz-Übungen. Aus hochwertigem Roton mit je einem Nadelventil pro Kammer und inkl. Pumpe. Maße: 51 x 37 x 8 cm.



Art.-Nr. 3139260 **71,50 €**

Bauch Beine Po-Box

Ein Trainingsprogramm, das individuell zusammenzustellen und unkompliziert einsetzbar ist – wer Bauch, Beine und Po optimal trainieren und formen möchte, der hat mit dieser Box die besten Karten in der Hand: Sie ist so konzipiert, dass die Leserin im Buch Basis- und Zusatzinfos zum Training sowie mehrere komplette Trainingsprogramme findet. Auf den Karten finden sich die einzelnen Übungen Schritt für Schritt, übersichtlich und konkret erklärt – eingeteilt in vier Gruppen zu den Bereichen Bauch, Beine, Po sowie Relax- und Stretchübungen.



Art.-Nr. 2262210 **14,90 €**

GYM WELT

