



GYM WELT



NEUE BROSCHÜRE

Physische Ressourcen

INFOS ÜBER DIE AKTION

M.O.B.I.L.I.S. *light*

INTERESSANTE TERMINE AUF SEITE 7

Evaluert und standardisiert:
Die Programme des DTB (Editorial)

Evaluierte und standardisierte Programme ...

Liebe Pluspunkt-Übungsleiterinnen und Pluspunkt-Übungsleiter,

standardisierte Programme – was hat es damit auf sich? Dies ist eine häufig gestellte Frage von Übungsleitern.

Was ist ein standardisiertes Programm?

Standardisierte Programme sind Kursprogramme, bei denen die einzelnen Stunden inhaltlich relativ genau vorgeschrieben sind. Diese einzelnen Stunden sind in entsprechenden Kursleitermanuals festgehalten. Und somit laufen die jeweiligen Kurse überall in Deutschland gleich ab.

Der DTB hat eigene standardisierte Programme für verschiedene Bereiche und Zielgruppen: Es gibt sie für das „Herz-Kreislauf-Training“ ebenso wie für den Bereich „Haltung und Bewegung“ bzw. für Kinder, Erwachsene genauso wie für Ältere. Genau diese Kursprogramme mit veröffentlichten Kursmanuals sind es auch, bei deren Durchführung im Pluspunkt-Antrag „standardisiert“ anzukreuzen ist. Um ein solches standardisiertes Programm anbieten zu können, ist eine Einweisung (in Form einer Tagesfortbildung) in das Programm erforderlich. Die Fortbildungstermine finden Sie auf Seite 7.

Evaluiert und standardisiert?

Die standardisierten Programme des DTB wurden auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und sind zu einem großen Teil auch bereits wissenschaftlich evaluiert. Das heißt, es wurde überprüft, ob das jeweilige Programm beim Teilnehmer auch die gewünschten Gesundheitseffekte bewirkt. Die in der Untersuchung gemessenen Effekte stellen sich natürlich nur dann ein, wenn die Vorgaben des Kursleitermanuals so präzise wie möglich umgesetzt werden.

Dies ist vergleichbar mit einem Kochrezept bei dem die Zutaten, ihre Dosierung sowie die Zubereitungsweise vorgegeben sind, um ein gelungenes Gericht zu erhalten. Auch hier muss man sich an die Vorgaben halten, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen!

Bei Programmen, die keine präzisen Angaben bzw. keinen standardisierten Ablauf vorhalten, können die gewünschten Effekte zwar auch auftreten, sind dann aber eher zufällig und nicht gezielt angesteuert.



Jörn Rühl
Redaktion
Pluspunkt-Magazin

Inhalt

Editorial/Impressum	2
Die neue Broschüre „Physische Ressourcen“	3 – 5
Infos über die Aktion M.O.B.I.L.I.S. light	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 01-0, Fax 0 69/6 78 01-179,
www.dtb-online.de

Redaktion:

Jörn Rühl

Gestaltung:

Baumstark Creativstudio, Butzbach

Erscheinungsweise:

Vier Mal jährlich

Titelfoto:

Kristian Sekulic · fotolia.com

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:



Die neue Broschüre

Physische Ressourcen



Ausgabe 1/2007 **Das Magazin** 

Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport

In der neu entwickelten Broschüre wird die Thematik „Stärkung der physischen Ressourcen im Gesundheitssport“ umfassend und praxisnah beschrieben. Was wird unter „physischen Gesundheitsressourcen“ verstanden und welche Bedeutung haben sie für die Gesundheit? Im Mittelpunkt stehen die „Wege“, wie diese wichtigen Gesundheitsressourcen im Rahmen von Gesundheitssport gestärkt werden können. Praktische Tipps sollen die Umsetzung erleichtern.

Was sind physische Ressourcen?

Gesundheitlich bedeutsame Bereiche der körperlichen Leistungsfähigkeit sind Ausdauer, Kraft, Koordinations-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. In der Gesundheitsdiskussion werden diese Fähigkeiten als physische Gesundheitsressourcen bezeichnet. Eine Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen ist u.a. Voraussetzung für die Verminderung von Risikofaktoren (z.B. Bluthochdruck), die Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden (z.B. Rückenbeschwerden) sowie die Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens.

Aufbau der Broschüre

Die neue Broschüre „Physische Ressourcen“ ist in vier Hauptteile gegliedert. Während der erste Teil in die Thematik einführt, werden im zweiten Teil die oben genannten Fähigkeiten immer nach einem übersichtlichen Schema aufgezeigt. Zunächst werden die einzelnen physischen Ressourcen definiert, um anschließend die gesundheitlichen Effekte und die Anpassungserscheinung des jeweiligen Trainings zu erläutern. Weiterhin werden Tipps zur Gestaltung eines effektiven Trainings gegeben und in methodischen Hinweisen zusammengefasst. Den Abschluss dieses Teiles bilden Literaturhinweise, die zur weiteren Vertiefung dienen. Der dritte Teil beinhaltet „Beispiele aus der Praxis“. An dieser Stelle werden die methodischen Hinweise noch einmal aufgegriffen und deren richtige und falsche Umsetzung gegenüber gestellt, um so den Übungsleitern wertvolle Tipps zu geben.

Der vierte Teil zeigt Möglichkeiten auf, die physischen Ressourcen einzuschätzen.

Ein Auszug aus der Broschüre am Beispiel der physischen Ressource **Ausdauerfähigkeit**

Herr L., 50 Jahre, 179 cm groß und 83 kg schwer, hat bis vor 15 Jahren regelmäßig Sport getrieben. Durch seinen Beruf als Versicherungsvertreter sitzt er sehr viel im Auto und hat keine Zeit mehr zum Sporttreiben. Dennoch fühlt sich Herr L. fit. Vor einigen Wochen ging er gemeinsam mit seiner Frau ins Kino. Da die beiden spät dran waren, gingen sie die Strecke sehr zügig. Bei Ankunft am Kino hatte Herr L. ein rotes Gesicht, er schwitzte und keuchte. Seine Frau, die regelmäßig Walking betreibt, fragte ihn, wo denn seine Ausdauer geblieben sei.

Es wird deutlich, dass Ausdauerfähigkeit nicht nur im Sport eine wichtige Rolle spielt, sondern auch im Alltag einen hohen Stellenwert einnimmt.

Was versteht man überhaupt unter Ausdauerfähigkeit?

Allgemein wird unter Ausdauerfähigkeit die Ermüdungs-Widerstandsfähigkeit des Organismus verstanden. Sie zeigt sich darin, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrechtzuerhalten. Eine gute Ausdauerfähigkeit zeigt sich auch durch eine schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer körperlichen Belastung. Wie schnell sich physiologische Parameter,





wie z.B. Atmung und Herzfrequenz, nach Beendigung der körperlichen Belastung wieder normalisieren, macht deutlich, wie ausdauertrainiert der Organismus ist.

Für den Gesundheitssport ist hauptsächlich die allgemeine aerobe, dynamische Ausdauerfähigkeit von Bedeutung. Diese wird beschränkt durch die Fähigkeit des Sauerstoffverbrauches und des Sauerstofftransportes. Herz-Kreislauf-System, Atmung und Stoffwechsel sind dabei entscheidend. Andere Aspekte der Ausdauerfähigkeit werden in der Broschüre, aufgrund der geringen Gesundheitsrelevanz, nicht berücksichtigt.

Was wissen wir über gesundheitliche Effekte von (aerobem) Ausdauertraining?

Nach den bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen stellt ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining eine sehr wirkungsvolle Maßnahme dar, um den Folgen degenerativer, d.h. negativer, Herz-Kreislauf-Veränderungen (z.B. Ablagerungen an der Gefäßinnenwand = Arteriosklerose) und weiterer zivilisationsbedingt bedingter Schäden (z.B. Bluthochdruck durch zu wenig körperliche Bewegung im Alltag) vorzubeugen.

Einige Studien finden in der Broschüre exemplarisch Erwähnung.

Wie passt sich der Körper durch Ausdauertraining an?

Es lassen sich folgende Auswirkungen zusammenfassen:

Herz-Kreislauf-System:

- Senkung der Ruhe- und Belastungs-herzfrequenz
- Vergrößerung des Schlagvolumens

Lunge:

- Verbesserte Sauerstoffaufnahme-fähigkeit

Gefäßsystem:

- Absenken überhöhten Blutdrucks
- Erhaltung der Gefäßelastizität
- Vorbeugung der Arteriosklerose
- Verbesserter Blutrückfluss aus den Beinen

Muskulatur:

- Verbesserte Sauerstoffversorgung der Muskulatur
- Schnellere Regeneration nach intensiven Belastungen

Stoffwechsel:

- Absenken überhöhter Blutfette (Cholesterin, Triglyceride)
 - Senkung des Übergewichts

Nervensystem/Psych:

- Beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem
- Abbau von Stresshormonen (Katecholamine)

Wie kann ein effektives Ausdauertraining gestaltet werden?

An dieser Stelle wird beispielhaft ein methodischer Hinweis herausgegriffen.

Um die gewünschten Ziele zu erreichen, ist eine regelmäßige und richtig dosierte Ausdaueraktivität wichtig. Das heißt unter anderem, die Intensität darf nicht zu hoch bzw. nicht zu niedrig sein. Daraus ergibt sich ein aus der Praxis bewährter methodischer Hinweis.

Methodischer Hinweis 1:

Belasten Sie die Gruppe nur so intensiv, dass sich die Teilnehmer während der Ausdauerbelastung noch miteinander unterhalten können!

Denn wenn das Ziel die Verbesserung der aeroben Ausdauer ist, sollte die Trainingsintensität gesteuert werden, um diesen Effekt zu erzielen! Eine zu niedrige Belastung gewährleistet keine sichere Trainingswirksamkeit und eine zu hohe Belastung erfordert anaerobe Stoffwechselprozesse, die bei bestimmten Vorschädigungen ein Gesundheitsrisiko darstellen können.

Die Gesundheitssportler sollten ihre Belastung auf einer Skala von 6 bis 20 Punkten in dem Bereich zwischen 11 und 14 Punkten angeben. Dieser Bereich entspricht der subjektiven Aussage, dass die Belastung als „leicht bis mittelschwer“ wahrgenommen wird. Der Einsatz der Borg-Skala muss mit den Teilnehmern unbedingt geübt werden.

Bei niedrig dosierten Ausdauerbelastungen (z.B. Walking, langsames Joggen) genügt diese subjektive Intensitätssteuerung mittels Sprechtest, Atemfrequenz und Borg-Skala. Will man bei höheren Belastungen die Intensität jedoch objektiver und genauer messen, so sollte, neben dem Einsatz der Borgskala, auch mit Hilfe der Herzfrequenz gesteuert werden. Damit kann die Trainingsintensität exakter gemessen werden.

Bei der genaueren Berechnung der Trainingsherzfrequenz (THF) für das Ausdauertraining wird üblicherweise ein Prozentsatz zwischen 60% und 80% der (abgeschätzten) maximalen

Herzfrequenz (220 minus Lebensalter) angegeben. Wird der Belastungsfaktor mit 60% gewählt, so ist dies eine geringe Belastungsintensität bei aerobem Stoffwechsel. Bei einem Belastungsfaktor von über 80% läge hingegen eine hohe Belastungsintensität vor. Die Energiebereitstellung wird dann in einer aerob-anaeroben Mischform erbracht. Der Organismus muss bei dieser hohen Belastungsintensität (über 80%) somit eine Sauerstoffschuld eingehen. Im Gesundheitssport sollte daher eher mit niedrigen Intensitäten trainiert werden.

THF: 220 - Lebensalter, davon 60 bis 80%

Innerhalb des resultierenden Intervalls sollte sich die Trainingsherzfrequenz befinden.

Nach Berücksichtigung auch aller anderen methodischen Hinweise kann Herr L. nach einem halben Jahr positiv zurück blicken:

Herr L. hat sich einige Tage nach dem Kinobesuch bei einer Gruppe seines früheren Sportvereins angemeldet. Er nimmt an einem Ausdauertraining zweimal die Woche teil. Die ersten zwei Wochen wagt er jede Trainingseinheit zusammen mit weiteren Neueinsteigern 30 Minuten am Stück. Er wagt so, dass er sich mit anderen Teilnehmern noch unterhalten kann. Vor und nach der Belastung zeigt ihm der Übungsleiter Lockerungsübungen. Dehnübungen werden gemeinsam in der Gruppe am Ende des Trainings durchgeführt. In der dritten Woche beginnt Herr L. mit dem Joggen, da er sich gerne etwas schneller bewegen möchte. Er joggt 10 Minuten, wagt 5 Minuten und joggt weitere 10 Minuten. Die Walkingpause verkürzt er kontinuierlich, so dass er in der 5. Woche 30 Minuten am Stück joggen kann.

Nach einem halben Jahr hat sich das regelmäßige Lauftraining bei Herrn L. in seinem Leben fest etabliert. Er fühlt sich nach den Trainingseinheiten angenehm gefordert, jedoch nicht überfordert. Zügiges Gehen, wie z.B. ins Kino, macht ihm nichts mehr aus und er kommt dabei nicht mehr ins Keuchen. Eine Überprüfung mit Herzfrequenzmessgeräten zeigt, dass sich seine Ruheherzfrequenz von 72 Schlägen/min auf 67 Schläge/min abgesenkt hat. Seine Trainingsherzfrequenz von 140 Schlägen/min (Trainingsintensität von 70% nach der Karvonen-Formel) kann er über 40 Minuten am Stück halten.



Ein Beispiel aus der Praxis

Aber wie setze ich als Übungsleiter die methodischen Hinweise richtig um? Hier soll das Kapitel 3.2 der Broschüre „Physische Ressourcen“ eine Hilfestellung geben. Bezogen auf den oben bereits vorgestellten methodischen Hinweis, sollen einmal der falsche und einmal der richtige Umgang verdeutlicht werden.

Methodischer Hinweis 1:

Belasten Sie die Gruppe nur so intensiv, dass sich die Teilnehmer während der Ausdauerbelastung noch miteinander unterhalten können!

Karl Chaot: „Eure Aufgabe ist es, euch gleich, während der Ausdauerphase, die ganze Zeit zu unterhalten.“ Fiona und Lisa freuen sich, endlich mal wieder miteinander reden zu können, weil sie sich die ganze Woche noch nicht gesehen haben. Fiona ist schon eine ganze Weile in Karls Gruppe, tut regelmäßig etwas für ihre Ausdauer und letzte Woche konnte sie endlich ihre Freundin überreden auch einzusteigen. Karl walkt vorne weg, da er der einzige ist, der die Strecke kennt. Willi, ein wenig korpulenter, hängt sich an Karl dran und erzählt von den neuesten Vorkommnissen in der Bundesliga. Nach 15 Minuten hat Willi einen hochroten Kopf. „Willi, du erzählst ja gar nichts mehr“, stellt Karl erstaunt fest.

Petra Perfekt: „Während der Ausdauerphase walkt jeder zügig in sei-

nem Tempo, aber auch nur so schnell, dass ihr euch die ganze Zeit noch unterhalten könnt.“ Während der Belastung geht Petra durch ihre Gruppe und verwickelt jeden in ein kurzes Gespräch. Irene, hört aber gar nicht mehr auf zu reden und erzählt Petra ausführlich von ihren Enkeln. Petra schickt sie daraufhin ein bisschen schneller auf die Strecke. Gertrud hingegen befindet sich mit Ilse bei den Vorderen der Gruppe, kann auf die Fragen von Ilse allerdings nur noch mit dem Kopf nicken bzw. ihn schüteln. „Gertrud, mach mal ein bisschen langsamer und Irene achte intensiver auf deine Fußtechnik“, sagt Petra, als sie zu der Gruppe kommt.

Fazit: Karl berücksichtigt bei seiner Ansage nicht, dass seine Teilnehmer unterschiedliche Leistungsniveaus haben und so walken z. B. Fiona und Lisa im gleichen Tempo, wobei Fiona schneller walken sollte. Ein Hinweis, den Karl seinen Teilnehmern geben könnte, wäre sich einen Gesprächspartner zu suchen, der ein gleiches Leistungsniveau hat. Außerdem überprüft er nicht, im Gegensatz zu Petra, ob seine Teilnehmer über- bzw. unterfordert sind. Petra ist sich bewusst, dass Teilnehmer, die sich gut verstehen, auch gerne zusammen laufen und dabei oft vergessen, sich angemessen zu belasten oder die Technik richtig auszuführen. Sie überprüft, durch Verwicklung in kurze Gespräche, wie die Situation ist und kann

individuell auf die Teilnehmer reagieren. Zu berücksichtigen ist außerdem, dass Medikamente (z. B. β -Blocker) und auch das Geschlecht den Puls beeinflussen können.

Dies ist natürlich nur ein kleiner Auszug aus der umfangreichen Broschüre „Physische Ressourcen“, die sich zum Ziel gesetzt hat, neben dem theoretischen Wissen, praxisnahe Hilfestellungen zu vermitteln. „Physische Ressourcen“ erscheint im Juli beim DTB und ist ab dann beim DTB-Shop, Tel. 06562/6155, www.dtb-shop.de, erhältlich.

DTB-Broschüre

Physische Ressourcen

Autoren: Tittlbach, Kurz, Härtel, Brehm, Rühl, Gräber, Bös.
Seitenzahl: ca. 130. Frankfurt, DTB 2007. Erscheinungstermin: Juli 2007.
ca. 8,- €





M.O.B.I.L.I.S. lightGruppe des ESV Südtern Singen e.V.



Beide Fotos: Dieter Heinrich

M.O.B.I.L.I.S. *light*



Beide Fotos: Tonja Heidrich

Die bundesweite Aktion „M.O.B.I.L.I.S. light“, die der Deutsche Turner-Bund zusammen mit der BARMER, den GLYX-Bäckern, dem Verlag GRÄFE UND UNZER und den M.O.B.I.L.I.S.-Experten ins Leben gerufen hat, wurde am 21. Februar in Fellbach (Baden-Württemberg) auf einer Pressekonferenz vorgestellt und gestartet. Gesprächspartner waren Ministerpräsident Günther H. Oettinger, DTB-Präsident Rainer Brechtken, BARMER-Vorstandsvorsitzender Dr. Johannes Vöcking, M.O.B.I.L.I.S.-Geschäftsführer Andreas Berg und Detlef Parr, Sport- und Präventionspolitischer Sprecher der FDP-Bundesfraktion.

Nach gerade einmal vier Monaten lässt sich jetzt schon eine positive Bilanz ziehen. In sieben Bundesländern haben bereits neun Übungsleiterschulungen stattgefunden, in denen 202 Übungsleiter in das Kursprogramm eingewiesen wurden.

Seit dem Start der Kampagne wurden von 72 Vereinen M.O.B.I.L.I.S. light-Kursangebote gemeldet. 60 dieser Angebote wurden bereits mit dem Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit.DTB und dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ ausgezeichnet. 42 Vereine bieten aktuell M.O.B.I.L.I.S. light-Kursprogramme an.

Die Europäische Föderation für Sport und Gesundheit (CESS) hatte kürzlich zu einem Wettbewerb um gesundheitsförderliche Sportprogramme eingeladen. Projekte aus sieben europäischen Ländern wurden eingereicht und eine international besetzte Jury zeichnete nun das DTB-Projekt mit dem 1. Preis aus. Sicherlich ist diese Auszeichnung ein gutes Omen für den weiteren erfolgreichen Verlauf des Programms.

Voraussetzung für DTB-Vereine zur Teilnahme an der Kampagne sind:

- Der Übungsleiter des M.O.B.I.L.I.S. light-Kurses ist im Besitz der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Herz-Kreislauf-Prävention“ oder einer gleichwertigen staatlich anerkannten Ausbildung.
- Der Übungsleiter hat eine Fortbildungsveranstaltung zur Einführung in das Kursprogramm M.O.B.I.L.I.S. light besucht.
- Der Verein beantragt für einen geplanten Kurs das Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB für die Anerkennung durch die Krankenkassen (die ersten 50 Anträge der Vereine sind kostenfrei).

Weiterhin erkundigen sich täglich unzählige Interessierte nach Kursangeboten und zahlreiche weitere Vereine bemühen sich das Programm möglichst schnell in ihren Angebotskatalog aufzunehmen.

Auch international hat das Kursprogramm schon eine hohe Anerkennung erreicht.



M.O.B.I.L.I.S. light-Gruppe der Hildener Allgemeinen Turnerschaft 1864 e.V.



Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

Juni bis September 2007

Ausbildung	Termine	Ort
Bayerischer Turnverband Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 089/15702320 (Ildiko Berekmery) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	31.07. - 03.08.2007	Schweinfurt
Turnverband Mittelrhein Rheinau 10, 56075 Koblenz, Tel. 0261/135153 (Hans-Peter Kress-Mager) Basiskurs 2. Lizenzstufe Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“ TG Nahetal, Im Palmestich 22, 55569 Monzingen, Tel. 06751-950950 (Claudia Hoseus)	10. - 12.08.2007 13. - 15.08.2007 29. - 30.09. + 03. - 04.11.2007	Koblenz Koblenz Monzingen
Pfälzer Turnverband Am Schlagbaum 5, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631-4149952 (Günter Schneider-Heinz) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	29. - 30.09. + 10. - 11.11.2007 18. - 19.08. + 15. - 16.09.2007 01. - 02.09. + 06. - 07.10.2007	Annweiler Annweiler Annweiler
Rhein Hessischer Turnerbund Jahnstr. 4, 55124 Mainz, Tel. 06131/941712 (Anne Krieger) Basiskurs inkl. Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	31.08. - 02.09. + 14. - 16.09. + 28. - 30.09.2007	Mainz
Rheinischer Turnerbund Stadion an der Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. 02202/200330 (Josef Quester) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“	24. - 28.09.2007	Bergisch-Gladbach
Saarländischer Turnerbund Hermann Neuberger Sportschule 1, 66123 Saarbrücken, Tel. 0681/3879233 (Laila Braun-Leibrock) Basiskurs 2. Lizenzstufe Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“	01. - 02.09. + 15. - 16.09.2007 22. - 23.09. + 17. - 18.11.2007	Saarbrücken Saarbrücken
Schleswig-Holsteinischer Turnverband Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp, Tel. 04323/802211 (Elke Amthor) Basiskurs 2. Lizenzstufe Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“ KTV Pinneberg, Heideweg 119, 25469 Halstenbek, Tel. 04101-43638 (Bärbel Renner) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	01. - 02.09. + 08. - 09.09.2007 22. - 23.09. + 06. - 07.10.2007 01.09. + 15.09. + 29.09.2007 07. - 09.09. + 22. - 23.09.2007	Trappenkamp Trappenkamp Trappenkamp Pinneberg
Schwäbischer Turnerbund Kirchheimer Str.125, 73760 Ostfildern, Tel. 0711-28077215 (Fr. Siebrecht) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	22. - 23.09.2007 10. - 11.09.2007	Ruit Bartholomä
Westfälischer Turnerbund Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm, Tel. 02388/3000023 (Stephan Gentes) Basiskurs 2. Lizenzstufe Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	18. - 19.08. + 01. - 02.09.2007 17. - 19.08. + 21. - 23.09. + 12. - 14.10. + 09. - 11.11. + 23. - 25.11.2007	Menden Hamm

Evaluierte Programme

Juni bis September 2007

Termin	LTV/ Turngau	Ort	Ansprechpartner	
Evaluiertes Programm „Cardio-Aktiv“ 01.07.07 23.09.07	Rhein Hessischer Turnerbund Hessischer Turnverband	Mainz Alsfeld	Anne Krieger Kai Vieting	06131/941712 06101/546130
Evaluiertes Programm „M.O.B.I.L.I.S. light“ 08.07.07 15.07.07	Saarländischer Turnerbund Bayrischer Turnverband	Braunshausen Fensterbach	Laila Braun-Leibrock Ildiko Berekmery	0681/3879233 089/15702320
Evaluiertes Programm „Optiwell“ 08. - 09.09.07	Saarländischer Turnerbund	Saarbrücken	Laila Braun-Leibrock	0681/3879233
Evaluiertes Programm „Cardio-Fit“ 17.08.07 26.08.07 01.09.07 29.09.07	Turnverband Mittelrhein Saarländischer Turnerbund Thüringer Turnverband Landesturnverband Sachsen-Anhalt	Koblenz Saarbrücken Bad Blankenburg Magdeburg	Hans-Peter Kress-Mager Laila Braun-Leibrock Kerstin Lang Katja Graf	0261/135153 0681/3879233 0361/3405435 0345/1207675
Evaluiertes Programm „Rücken-Fit“ 08.09.07	Westfälischer Turnerbund	Gütersloh	Simone Eggert	02388/3000039
Evaluiertes Programm „Appetit auf Bewegung“ 30.06.07	Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern	Güstrow	Kristin Meyer	0381/4007755
Evaluiertes Programm „Fit bis ins höchste Alter“ 08.09.07	Thüringer Turnverband	Bad Blankenburg	Elke Lämmchen	0361/3455605
Kursleiter „Walking/Nordic Walking“ DTB Kursleiterausbildung 16. - 18.07.07 07. - 09.09.07 21. - 23.09.07	NTB Hannover VTF Hamburg Rhein Hessischer Turnerbund	Melle Hamburg Mainz	Eva Schwedler Ursula Daniels Christina Hammerle	0511/9809796 040/41908233 06131/94170



Materialien

Sport Medizin

Sport Medizin. Für alle, die Interesse am Sport haben. Physiologische Grundlagen, Übersicht über den anatomischen Aufbau und die Funktionen der Organe, trainingsbedingte positive Reaktionen des Organsystems, Sportverletzungen. 318 Seiten.

Art.-Nr. 2920460 10,90 €



Sport-Anatomie

Sport-Anatomie Lernen Sie, wie die einzelnen Teile des menschlichen Körper beschaffen sind und wie sie untereinander zusammen wirken. Dadurch werden Sie besser verstehen, wie Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln arbeiten. 281 Seiten.

Art.-Nr. 2320390 13,50 €



Sportbiologie-Kursbuch

Kompaktes Grundwissen mit Übungsaufgaben, geeignet auch zum Selbststudium oder als Nachschlagewerk. Das Buch vermittelt sehr gut Basiswissen auf dem sportartspezifisches Training aufbaut. Geeignet für Übungsleiter, Trainer, Oberstufenlehrer 168 Seiten.

Art.-Nr. 2123810 16,90 €



Trainingsmärchen und Fitnesslügen

Mit diesem Buch schafft Manuel Bolz Ordnung in der veralteten Gerüchteküche der Sportwissenschaft. Der verheißungsvolle Titel hält auch was er verspricht. Sowohl für den Hobbysportler als auch für jeden der beruflich mit Sport zu tun hat, steckt das Werk voller hochwertiger Informationen. Anschaulich gegliedert mit stark aufgebauten Argumentationsketten geht er vom Überblick ins wichtige Detail. Ein klasse Titel, ein klasse Buch! Ein Muss für jeden, der sich für den Bereich Sport interessiert. 128 Seiten.

Art.-Nr. 2262660 9,95 €



Sammeln lohnt sich!



Medaillensammler, Titelsammler oder auch Trophäensammler haben's schon immer gewusst – sammeln lohnt sich. Ab jetzt lohnt sich das Sammeln auch für DTB Shop-Kunden. Denn wer für mindestens 500 € bestellt, wird mit einem Einkaufsgutschein im Wert von 25 €* belohnt. **Und wie funktioniert's?** Einfach alle Bestellungen von Vereinsmitgliedern, Freunden oder Verwandten sammeln und die gewünschte Lieferadresse angeben. Sie erhalten dann direkt mit Ihrem Päckchen den Gutschein.

*Ausgenommen Musikgeräte. Eine Teileinlösung oder Teilzahlung des Gutscheins ist leider nicht möglich.

Bitte richten Sie Ihre Bestellungen an:
DTB Shop GmbH · Tel. 06562/6155 · Fax 06562/6192 · E-Mail: bestellung@dtb-shop.de
Viele weitere tolle Artikel finden Sie in unserem Webshop unter www.dtb-shop.de

Der neue DTB Shop Katalog ist da!

Der Sommer ist da, die Tage sind länger und wärmer, die Menschen aktiver und verspüren wieder den Drang sich zu bewegen. Dem Bewegungs-



drang tragen wir Rechnung mit über 400 neuen Produkten – für drinnen und draußen. Alle neuen Artikel wurden wie gewohnt auf Inhalt, Qualität und Einsatzmöglichkeit getestet.

Fordern Sie ihn gleich an unter Tel. 06562/6155 oder www.dtb-shop.de!

Kongress

8. Frankfurter Fitness- und Gesundheitssportkongress und Aerobic & Dance Convention

Mit knapp 100 verschiedenen Workshops freuen wir uns auch dieses Jahr wieder auf über 600 Teilnehmer. Ein Schwerpunkt wird der Gesundheitsbereich sein u.a. mit Workshops aus den Bereichen BodyART, Yoga und Stressbewältigung.



Neu!

Weitere Informationen und das Programmheft erhalten Sie über

christian.dillschnitter@dtb-online.de
oder
Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt

GYMWELT

