

# Pluspunkt-MAGAZIN

GYM WELT

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND



NEUE BROSCHÜRE ZUM

**Pluspunkt  
Gesundheit.DTB**

BROSCHÜREN FÜR HOCHALTRIGE

Neues DTB-Logo und  
neues Pluspunkt-Shirt (Editorial)

## Neues DTB-Logo – Neues PLUSPUNKT T-Shirt

### Liebe Pluspunkt-Übungsleiterinnen und Pluspunkt-Übungsleiter,

schon vor einigen Wochen hat der Deutsche Turner-Bund sein neues Erscheinungsbild öffentlich präsentiert. Dieses gilt nicht nur für die Bundesebene, sondern auch die Landesturnverbände, Turngaue, Turnvereine und -abteilungen können das neue Erscheinungsbild verwenden.

Mit den 4 **F** verfügt der Deutsche Turner-Bund bereits seit über 150 Jahren über ein klares Markenzeichen, das traditionell die Zugehörigkeit zum Turnen darstellt und als visuelles Unterscheidungsmerkmal gegenüber anderen Sportarten gilt.



Die 4 **F** als Kern des neuen Erscheinungsbildes stehen unverwechselbar für den Deutschen Turner-Bund und sind auch fester Bestandteil der Marken-Logos von „GYMWELT“, „Turnen“ und „Kinderturnen“.



Zu der Marke „GYMWELT“, die alle Aktivitäten im Bereich Freizeit, Fitness und Gesundheits-sport umfasst, zählt dementsprechend auch der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB. Natürlich macht sich das neue Erscheinungsbild auch bei den Materialien des Qualitätssiegels bemerkbar. So ist bereits in dieser Ausgabe des PLUSPUNKT-Magazins das neue DTB-Logo zu finden, welches darüber hinaus auch die Vorderseite des neuen PLUSPUNKT T-Shirts ziert.

Die neue Farbe sowie das neue Design des PLUSPUNKT T-Shirts entspringen dem

vielfachen Wunsch von PLUSPUNKT-Übungsleitern nach einem neuen Outfit. Wir hoffen, dass wir damit Euren Geschmack getroffen haben. Natürlich gibt es auch das neue PLUSPUNKT T-Shirt wieder in einem Herren- und Damenschnitt.

Wir wünschen euch viel Spaß mit dem neuen PLUSPUNKT T-Shirt.



Jörn Rühl  
Redaktion  
Pluspunkt-Magazin



### Inhalt

Editorial/Impressum	2
Die neue Broschüre	
PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB	3 – 5
Broschüren Hochaltrige und Sturzprophylaxe	6
Ausbildungstermine 2. Lizenzstufe	
in den Landesturnverbänden	7
Ausbildungstermine standardisierte Programme	7
Materialien für den Gesundheitssport	8



An brandaktuellen  
News interessiert?  
Dann eine Mail an:

[pluspunkt-magazin@dtb-online.de](mailto: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](http://www.dtb-online.de)

#### Redaktion:

Jörn Rühl, Heidrun Krämer, Julia Best

#### Gestaltung:

Baumstark Creativstudio, Doris Röder

#### Erscheinungsweise:

Vier Mal jährlich

#### Titelfoto:

East West Imaging · fotolia.com

#### Hinweis:

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

Jörn Rühl/Julia Best/Dr. Elke Oppen

# Die neue Broschüre Pluspunkt Gesundheit.DTB

Ausgabe 1/2008

Das Magazin



Fünf Jahre nach ihrer letzten Überarbeitung wird im Mai diesen Jahres die neue Broschüre zum PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB erscheinen. Sie soll Übungsleiter und Vereine, die das Qualitätssiegel bisher noch nicht beantragt haben, motivieren, sich mit den aufgestellten Anforderungen im Gesundheitssport auseinander zu setzen und ihnen helfen, diese zu erfüllen. Gleichzeitig dient sie Vereinen, die den Pluspunkt bereits beantragt und erhalten haben, als Arbeitsgrundlage für die Planung, Organisation und Durchführung ihrer Gesundheitssportangebote und ist eine ständige Unterstützung bei Werbung, Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen der Vereine.



Neben der Definition von Gesundheitssport und seiner Kernziele sowie der Erklärung der Qualitätskriterien des Siegels, wird auch das gesamte Antrags- und Verlängerungsverfahren erläutert und anhand sehr praxisnaher Ausfüllhilfen für Übungsleiter und Vereine erleichtert.

Vor allem aber die Vorstellung der standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme des DTB und des dazu gehörigen Prüfzeichens „PRÄVENTIONSGEPRÜFT“, die Praxistipps zu Kooperationen mit Krankenkassen sowie die Anregungen zur Vernetzung der Vereine im Handlungsfeld Gesundheitsförderung, machen diese Broschüre zu einem unentbehrlichen Handbuch.

Das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB wird vom Deutschen Turner-Bund an qualitativ hochwertige und gesundheitsfördernde Vereinsangebote vergeben. Diese Service-Broschüre zum PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB trägt zu einer langfristigen Sicherung dieser Qualität bei und versucht eine Weiterentwicklung der Vereine und Angebote zu initiieren.

## PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB – Vorteile für Turn- und Sportvereine

Seit dem Jahr 1994 verleiht der DTB erfolgreich den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB bundesweit an Vereine. Ab diesem Zeitpunkt wurden 44.193 Angebote mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet. Eine beachtenswerte Zahl! Zur Zeit sind etwa 15.349 Pluspunkte in 3.310 Vereinen gültig.

Eine Verleihung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ist für den Turn- und Sportverein mit vielen Vorzügen verknüpft:

- Wettbewerbsvorteile gegenüber anderen Anbietern im Gesundheitssport
- Hohe Akzeptanz in Wissenschaft und Politik sowie Empfehlungen durch Ärzte und Krankenkassen

- Möglichkeit der teilweisen Erstattung der Kursgebühren bei bestimmten Kursen durch die Krankenkasse (Kann-Regelung, kein Muss!)
- Steigerung des Bekanntheitsgrades und Imageverbesserung in der Öffentlichkeit
- Nachweis für qualitativ hochwertige Angebote im Verein
- Nachweis für fachliche Kompetenz der Übungsleiter
- Erschließen neuer, interessanter Zielgruppen für den Verein
- Verhandlungsvorteile bei Gesprächen mit Partnern und Sponsoren
- Möglichkeit der Verbesserung der finanziellen Situation des Turn- und Sportvereins
- Exklusives Lehrmaterial steht dem qualifizierten Übungsleiter zur Verfügung
- Möglichkeit des Betonens der Gütesiegel bei Werbemaßnahmen
- Ausgezeichnete Gesundheitssport-Angebote sind im Internet unter [www.pluspunkt-gesundheit.de](http://www.pluspunkt-gesundheit.de) oder [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) zu finden





- Alle Vereine mit der Auszeichnung PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB erhalten vom Deutschen Turner-Bund
- eine Urkunde, die Ihren Verein als Prädikatsträger ausweist
  - eine reprofähige Vorlage des Logos PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB sowie SPORT PRO GESUNDHEIT auf einer CD-Rom
  - „Tipps und Anregungen zur Anwendung“ für Ihre Aktionen zur Mitgliederwerbung
  - die Broschüre PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB mit Informationen rund um den Pluspunkt, zum Präventionsparagrafen, den Krankenkassen und zu evaluierten Programmen
  - Plakate für die Vereinswerbung
  - das PLUSPUNKT-MAGAZIN, exklusiv nur für die PLUSPUNKT-Übungsleiter mit Informationen, Praxistipps und speziell aufbereiteter Theorie rund um den Gesundheitssport, wird vierteljährlich direkt zu Ihnen nach Hause geschickt
  - ein PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB T-Shirt für die Übungsleiter

## Werbung und Öffentlichkeitsarbeit mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Vereine können die Vorteile, die ihnen der PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB bietet, vor allem dann voll nutzen, wenn sie mit dem Thema offensiv an die Öffentlichkeit gehen. Das kann über regionale Presse, regionalen Hörfunk, Vereinszeitungen, Info-Bretter oder über Vereinschaukasten geschehen. Eine offizielle Vergabe der Auszeichnung im Rahmen einer Feierstunde mit Repräsentanten der Kommune, Krankenkassen, Politik und der Turn- bzw. Sportverbände eignet sich hervorragend, um die Bedeutung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB für die Presse hervorzuheben.

Rahmen Sie die Urkunde ein und hängen Sie diese werbewirksam an geeigneter Stelle auf. Nutzen Sie die reprofähige Vorlage des Qualitätssiegels und drucken Sie das Logo PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB auf Ihren Briefbogen, Ihre Vereinszeitschrift oder auf Ihre Informationsblätter. Geben Sie die PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Broschüre an Ihren Übungsleiter weiter und unterstützen Sie die Einhaltung der Qualitätsanforderungen. Achten Sie darauf, dass die PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB T-Shirts von Ihren Übungsleitern auf Vereinsfesten, während der Übungsstunden und bei sonstigen offiziellen Vereinsaktivitäten getragen werden.

**Alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionsangebote werden ebenfalls automatisch mit der Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB und der Bundesärztekammer ausgezeichnet. Ein zusätzlicher Antrag dafür muss nicht gestellt werden.**

### Weitere **Tipps** zum aktiven Einsatz des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

#### **Regionale Presse** Tipps

Grundsätzliche Tipps für die Zusammenarbeit mit der Presse:

#### **Persönlicher Kontakt**

Ein persönliches Gespräch mit dem zuständigen Redakteur ist die Basis für eine effektive Zusammenarbeit. Informieren Sie den zuständigen Mitarbeiter möglichst persönlich über die Bedeutung des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB und damit über den hohen Stellenwert Ihres Vereins im Rahmen der Gesundheitsförderung in der Region.

#### **Verwendung der sechs „W’s“:**

Benutzen Sie den Standard-Pressbericht, da er das enthält, was wir, die Arbeitsgruppe des PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB, zum Ausdruck bringen wollen. Den Standard-Pressbericht finden Sie in der neuen Pluspunkt-Broschüre von 2008. Wenn Sie Ihren Text selbst verfassen, orientieren Sie sich an den sechs „W’s“: „Wer, was, wann, wo, warum, wie“.

#### **Kurz und bündig:**

Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und verzichten sie auf überflüssiges Füllwerk.

#### **Druckfertige Presstexte:**

Verfassen Sie Ihre Texte auf DIN-A4-Papier, 1,5-zeiliger Abstand und ausreichender Rand erleichtern das Lesen und ggf. Korrigieren.

#### **Kontaktpflege:**

Unabhängig vom Erfolg Ihrer Bemühungen: Lassen Sie den hergestellten Kontakt zu einem Redakteur nicht abreißen – vielleicht klappt es das

nächste Mal. Halten Sie regelmäßig Kontakt, ohne aufdringlich zu sein.

Vor dem Gespräch mit dem Redakteur bzw. dem Verfassen des Presstextes sollten Sie sich überlegen, welche Zielsetzung Sie in erster Linie verfolgen. Geht es Ihnen vorrangig darum, neue Mitglieder zu werben, wollen Sie vor allem das Image Ihres Vereins in Richtung eines modernen, kompetenten Gesundheitssportanbieters verändern oder aber geht es Ihnen um die Darstellung Ihrer Kompetenz im Gesundheitssport?

#### **Vereinszeitung** Tipps

Falls Sie eine Vereinszeitung haben oder eine Mitgliederinformation herausgeben, ist es sinnvoll, diese für die interne Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen, d. h. um Ihre Mitglieder über die Vergabe des Pluspunktes für die einzelnen Angebote zu informieren. Eine Rubrik „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ in Ihrer Vereinszeitung kann regelmäßige Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen für Ihre Mitglieder liefern und gleichzeitig den Pluspunkt im Gespräch halten.

#### **Vereinschaukasten** Tipps

Viele Vereine verfügen über einen Schaukasten, der meist zentral im Ort/in der Stadt aufgehängt ist. Auch diesen können Sie nutzen, um Ihre mit dem Gütesiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichneten Angebote publik zu machen. Als Serviceleistung des DTB erhalten Sie PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB Plakate, die Sie auch beispielsweise am Infobrett oder im örtlichen Bäckerladen aufhängen können.

#### **Vereinsfeste** Tipps

Mitgliederversammlungen oder Vereinsfeste eignen sich ebenfalls für die interne Öffentlichkeitsarbeit. Stellen Sie Ihr nächstes Vereinsfest doch unter das Motto „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“. Neben gesundheitsbewusstem Essen und Trinken können Sie dort Ihre mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichneten Angebote in Form von Vorführungen zum Zuschauen und Mitmachen präsentieren. Laden Sie dazu Vertreter aus Kommune, Politik, Turnverband und Krankenkasse ein und lassen Sie sie zu Wort kommen, es wird daraus sicherlich eine Veranstaltung, die wiederum die Presse interessieren wird.

#### **Regionaler Hörfunk** Tipps

In nahezu allen Regionen existieren inzwischen regionale Hörfunkprogramme. Versuchen Sie auch dort Kontakte aufzubauen und mit der Nachricht der Pluspunkt-Verleihung aufgenommen zu werden.

Pluspunkte für alle!

## Kooperation und Netzwerkbildung mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB

Auch die Suche nach geeigneten Kooperationspartnern kann dem Verein helfen, sein Image in der Region zusätzlich zu verbessern. Sinnvoll sind Kooperationen mit Ärzten, Kindergärten, Schulen, Gesundheitsämtern und/oder nicht zu vergessen Kooperationen mit Krankenkassen.

### Kooperation mit Ärzten Tipp

Alle PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionsangebote sind automatisch mit der Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Dies beinhaltet, dass das PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Präventionsangebot auch von der Bundesärztekammer offiziell empfohlen wird. Nutzen Sie diese Empfehlung, um damit auf niedergelassene Ärzte in Ihrer Umgebung zuzugehen und sie über Ihre Angebote zu informieren. Ziel der Gespräche mit den niedergelassenen Ärzten sollte es sein, dass die Ärzte ihren Patienten die Teilnahme an den Pluspunkt-Angeboten empfehlen.

### Kooperationen mit Schulen / Kindergärten Tipp

Wenn sie gesundheitsfördernde Angebote für Kinder oder Jugendliche anbieten, können auch Kooperationen mit Schulen oder Kindergärten sinnvoll sein. Zum Beispiel könnte Ihr Verein eine Rückenschule für Kinder vormittags im Kindergarten anbieten. Die interessierten Eltern zahlen einen angemessenen Kursbeitrag.

### Kooperation mit Gesundheitsämtern Tipp

Informieren Sie Ihr örtliches Gesundheitsamt über Ihre ausgezeichneten Gesundheitssportangebote. Wenn das Gesundheitsamt Infos über Gesundheitssportangebote in der Region herausgibt, sollte ihr Vereinsangebot aufgenommen werden.

### Kooperation mit Krankenkassen Tipp

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass Freizeit- und Breitensportprogramme, Maßnahmen, die ausschließlich zum Erlernen einer Sportart dienen sowie Dauerangebote durch Krankenkassen nicht förderungsfähig sind. Ausschließlich präventive Angebote in Kursform werden unterstützt. Über solche Kurse sollen die Teilnehmer den Zugang zu Dauerprogrammen in Turn- und Sportvereinen finden sowie zu einer gesundheitlich orientierten Lebensstiländerung motiviert werden. Die Spitzenverbände der Krankenkassen erkennen die Qua-

litätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB bei Kursangeboten an. Teilnehmer von bestimmten Pluspunkt-Kursen können eine teilweise oder komplette Rückerstattung ihrer Kursgebühren erhalten. Die Erstattung ist für jeden Teilnehmer auf einen Kurs pro Jahr beschränkt. Eine direkte Förderung der Kursangebote durch die Kassen ist nicht vorgesehen. Die Kursteilnehmer der entsprechenden Pluspunkt-Angebote müssen sich selbst mit ihren Krankenkassen in Verbindung setzen und die Rückerstattung beantragen.

### Standardisierte Kursprogramme des DTB

Da zur Bezuschussung eines Kurses ein schriftliches Kurskonzept sowie ein Kursleitermanual gefordert werden, das auf einem wissenschaftlich erprobten Ansatz basiert, hält der Deutsche Turner-Bund für seine Übungsleiter eine Reihe von standardisierten Programmen bereit:

- Gesund und Fit – Gesundheits-sportprogramme für Erwachsene
- Cardio-Fit
- Rücken-Fit
- Walking und mehr  
– Schritt für Schritt zur Fitness
- Appetit auf Bewegung  
– Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Grundschul Kinder
- Optiwell® – Mit Strategie zu mehr Fitness & Wohlbefinden
- Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt
- M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen.
- Fit bis ins hohe Alter
- Nordic Walking
- Rückentraining – sanft und effektiv

Diese standardisierten Programme werden dann, wenn sie wissenschaftlich begutachtet bzw. auch evaluiert (= auf ihre Wirksamkeit hin überprüft) wurden, im Rahmen der neuen Gesetzgebung zur Förderung der Prävention (Paragraf 20 Sozialgesetzbuch fünf) von den Spitzenverbänden der Krankenkassen anerkannt. Die von den Kassen anerkannten, standardisierten Programme des DTB sind mit dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ versehen.

Die oben mit \* gekennzeichneten Programme sind auf dem Weg zur Anerkennung von den Kassen, d. h. somit auch auf dem Weg zur Auszeichnung mit dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“. Um ein solches standardisiertes Programm im Verein anbieten zu können, muss der Übungsleiter an einer DTB-Schulung für das spezielle Programm teilnehmen. Voraussetzung zur



Teilnahme an den Schulungen ist der Besitz einer entsprechenden Lizenz der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ oder einer gleichwertigen Qualifikation.

### Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“

„Präventionsgeprüft“ ist Kern von Kooperationsvereinbarungen mit den Krankenkassen und signalisiert diesen, dass es sich bei dem ausgezeichneten Angebot um ein standardisiertes und wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit hin überprüfetes (= evaluiertes) Gesundheitssportprogramm handelt, das bezüglich der Kostenrückerstattung für Teilnehmer keiner genaueren Einzelfallprüfung mehr bedarf. „Präventionsgeprüft“ muss nicht gesondert beantragt werden, sondern wird mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB verliehen. Andere Angebote (beispielsweise selbst entwickelte Programme), die nicht standardisiert und evaluiert sind, können ebenfalls von den Krankenkassen anerkannt werden. Hierzu benötigen die Krankenkassen jedoch ein ausführliches Konzept des Kursangebotes, um dieses auf seine Wirksamkeit hin überprüfen zu können.



### Kooperation mittels der Bonusprogramme der Krankenkassen

Krankenkassen haben die Möglichkeit, neben Zusatztarifen, Beitragsrückerstattungen und Selbstbehalten, ihren Mitgliedern Bonusprogramme anzubieten, mit dem Ziel, die Eigeninitiative der Versicherten zu gesundheitsbewusstem Verhalten und zur Vorsorge zu fördern. Eine einheitliche Regelung bezüglich der Bonusmodelle gibt es nicht. Machen Sie Ihre Teilnehmer darauf aufmerksam, sich bei ihrer Krankenkasse nach dem jeweiligen Bonus-system zu erkundigen.

Diese und viele weitere detaillierte und aktuelle Informationen rund um den PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB finden Sie in der neuen Pluspunkt-Broschüre von 2008 und im Internet auf der Seite

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

Internet

# Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

Wie kaum ein anderes Thema rückt das Älterwerden in den Brennpunkt des öffentlichen Interesses. Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung und der Geburtenrückgänge zeigt sich in den Industrienationen ein deutlicher demografischer Wandel. Der Anteil der jungen Menschen nimmt ab, während gleichzeitig die durchschnittliche Lebenserwartung ansteigt. Es entsteht die neue Zielgruppe der „Hochaltrigen“.

Für die Hochaltrigen, das heißt für Menschen, die 80 Jahre und älter sind, erlangt Sport eine große Bedeutung. Denn: Wer sich im Alltag zu wenig bewegt wird automatisch schwächer, unbeweglicher und unsicherer. Gezielte Bewegung hilft, die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten und Pflegebedürftigkeit zu vermindern.

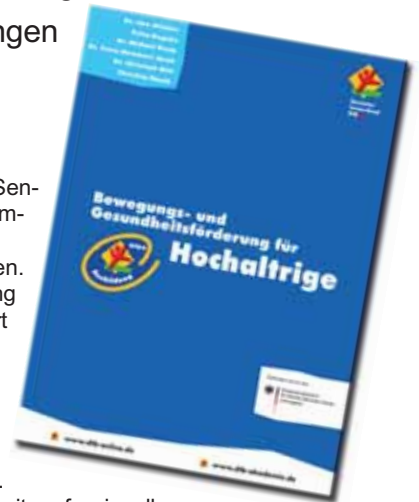
Der DTB hat gemeinsam mit Experten aus Wissenschaft und Praxis ein Programm entwickelt und in Form der Broschüre „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“ festgehalten, welche sich an genau dieser Zielsetzung, dem „Aufrechterhalten oder Wiedergewinnen von Selbstständigkeit“, orientiert. Krafttraining, Balance-Training und die Förderung von Beweglichkeit sind die Inhalte. Denn um den eigenen Alltag mobil und aktiv gestalten zu können, muss man sich in seiner Umgebung zurechtfinden und orientieren können (Sensomotorik),

man benötigt ein gewisses Maß an geistiger Beweglichkeit und Ausdauerleistungsfähigkeit (Treppen steigen, einkaufen) sowie genügend Standfestigkeit und Sicherheit, um in problematischen Situationen nicht gleich zu stürzen.

Die DTB-Broschüre „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“ soll Übungsleitern helfen, qualifizierte Bewegung im Verein, in der Altenpflege oder der Altenhilfe durchzuführen. Die Broschüre informiert über die typischen körperlichen Veränderungen im Alter sowie über typische Krankheitsbilder und zieht direkt im Anschluss Konsequenzen für die Trainingspraxis. Schwerpunkt sind umfangreiche praktische Anregungen, Tipps und Empfehlungen, wie mittels gezielter Bewegung die Selbstständigkeit im Alltag erhalten und die Pflegebedürftigkeit vermindert werden kann: Hinweise zur Gestaltung von Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sind neben den Kapiteln

Sturzprophylaxe, Sensomotorik und Atemschulung in dieser Broschüre zu finden. Auch Gehirntraining im und durch Sport spielt hierbei eine nicht zu vernachlässigende Rolle.

Die Broschüre umfasst 62 Seiten. Die Übungen sind mit professionellen Fotos bebildert und daher leicht nachzuvollziehen.



Die Broschüre kostet 6,- Euro und kann bestellt werden über

Deutscher Turner-Bund  
Petra Regelin  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt  
E-Mail: [petra.regelin@dtb-online.de](mailto:petra.regelin@dtb-online.de)

# Sturzprophylaxe-Training im Turn- und Sportverein

Ergänzend zur o. g. Broschüre „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“ ist das Special „Sturzprophylaxe-Training“ zu sehen.

In dieser DTB-Broschüre finden Übungsleiter und Trainer alles, was sie für die Umsetzung eines Sturzprophylaxe-Trainings im Verein wissen müssen:

Wissenschaftliche Hintergründe, Zielgruppen, Sicherheitsvorkehrungen, Stundenaufbau und jede Menge praktische Anregungen, Tipps und Ideen. Sie erfahren, warum sich das Gleichgewichtssystem im Alter verändert und mit welchem methodischen Aufbau es deshalb trainiert



werden sollte. Man lernt, wie ein Krafttraining aufgebaut werden muss, damit es sturzprophylaktisch wirksam ist und warum sogar ein Schnellkrafttraining Sinn macht.

### Weitere Inhalte:

- Multi-Tasking-Training – mehrere Dinge gleichzeitig tun,
- motorische Tests, die auch im Verein leicht umsetzbar sind und
- Krafttraining mit Übungsbändern, mit sensomotorischen Zusatzanforderungen sowie mit eigenem Körpergewicht.

Informationen, die Übungsleiter sonst noch wissen sollten, wenn sie eine Anti-Sturztraining anbieten, runden die Broschüre ab: Wie vermeidet man äußere Sturzrisiken – was Übungsleiter über Hüftprotektoren, schlechtes Sehen

und über Medikamente wissen sollten.

Die Broschüre umfasst 72 Seiten. Die Übungen sind mit professionellen Fotos bebildert und deshalb leicht nachzuvollziehen.



Die Broschüre kostet 8,- Euro und kann erworben werden beim

DTB-Shop  
Hotline: 06562/6155  
Internet: [www.dtb-shop.de](http://www.dtb-shop.de)  
E-Mail: [bestellung@dtb-shop.de](mailto:bestellung@dtb-shop.de)

## Standardisierte Programme Mai bis Juli 2008

Termin	LTV/ Turngau	Ort	Ansprechpartner	
<b>„M.O.B.I.L.I.S. light“</b>				
10.05.2008	Niedersächsischer Turner-Bund	Nordhorn	Landesturnschule Melle	05422/94910
18.05.2008	Westfälischer Turnerbund	Hamm	Simone Eggert	02388/3000039
07.06.2008	Turnverband Mittelrhein	Koblenz	Hans-Peter Kress-Mager	0261/135153
07.06.2008	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester	02202/200330
14.06.2008	Verband für Turnen und Freizeit	Hamburg	Carin Reiter	040/41908236
28.06.2008	Niedersächsischer Turner-Bund	Hildesheim	Landesturnschule Melle	05422/94910
<b>„Appetit auf Bewegung“</b>				
13.06.2008	Verband für Turnen und Freizeit	Hamburg	Carin Reiter	040/41908236
14.06.2008	Niedersächsischer Turner-Bund	Lüneburg	Landesturnschule Melle	05422/94910
<b>„Cardio-Fit“</b>				
31.05.2008	Berliner Turnerbund	Berlin	Jurij Robel	030/78794518
07.06.2008	Niedersächsischer Turner-Bund	Eschede	Landesturnschule Melle	05422/94910
06.07.2008	Landesturnverband Sachsen-Anhalt	Magdeburg	Katja Graf	0345/1200216
12.07.2008	Schleswig-Holsteinischer Turnverband	Trappenkamp	Elke Amthor	04323/802211
<b>„Gesund und Fit“</b>				
01.06.2008	Badischer Turner-Bund	Karlsruhe	Barbara Shaghghi	0721/181517
08.06.2008	Rhein Hessischer Turnerbund	Mainz	Anne Krieger	06131/941712
08.06.2008	Schwäbischer Turnerbund	Stuttgart	Zentrale	0711/28077200
15.06.2008	Schwäbischer Turnerbund	Braunshausen	Laila Braun-Leibroch	0681/3879233
<b>„Rücken-Fit“</b>				
16.05.2008	Hessischer Turnverband	Bad Vilbel	Anke Ziesing	06101/546130
14.06.2008	Westfälischer Turnerbund	Detmold	Simone Eggert	02388/3000039
05.07.2008	Niedersächsischer Turner-Bund	Gardessen	Landesturnschule Melle	05422/94910
<b>„Fit bis ins hohe Alter“</b>				
23.05.2008	Hessischer Turnverband	Baunatal	Anke Ziesing	06101/546130
01.06.2008	Berliner Turnerbund	Berlin	Jurij Robel	030/78794518
07.06.2008	Hessischer Turnverband	Taunusstein	Renate May	06128/8350
15.06.2008	Schleswig-Holsteinischer Turnverband	Trappenkamp	Elke Amthor	04323/802211
<b>„Cardio-Aktiv“</b>				
07.06.2008	Schwäbischer Turnerbund	Stuttgart	Zentrale	0711/28077200
<b>„Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“ + „Nordic Walking“ (DTB-Kursleiterausbildung)</b>				
30.05. - 01.06.2008	Niedersächsischer Turner-Bund	Barsinghausen	Landesturnschule Melle	05422/94910
31.05. - 01.06.2008	Turnverband Mittelrhein	Koblenz	Hans-Peter Kress-Mager	0261/135153
18. - 20.07.2008	Niedersächsischer Turner-Bund	Trappenkamp	Landesturnschule Melle	05422/94910
18. - 20.07.2008	Schleswig-Holsteinischer Turnverband	Trappenkamp	Uwe Wolf	04323/802218
<b>„Feel well woman“</b>				
08.06.2008	Turnverband Mittelrhein	Koblenz	Hans-Peter Kress-Mager	0261/135153
<b>„Optiwell“</b>				
31.05.2008	Badischer Turner-Bund	Karlsruhe	Barbara Shaghghi	0721/181517

## Mai bis Juli 2008

## Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

Ausbildung	Termine	Ort
<b>Bayrischer Turnverband</b> , Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 089/15702320 (Ildiko Berekmerly)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	30.05. - 01.06.2008	Oberhaching
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung Erwachsene/Ältere“	01. - 05.06.2008	Oberhaching
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Bewegungsraum Wasser“	26. - 29.06.2008	Rummelsberg
<b>Turnverband Mittelrhein</b> , Rheinau 10, 56075 Koblenz, Tel. 0261/135153 (Hans-Peter Kress-Mager)		
Basis- und Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training Erwachsene/Ältere“	25. - 30.07.2008	Koblenz
<b>Niedersächsischer Turner-Bund</b> , Maschstr. 18, 30169 Hannover, Tel. 0511/980970		
Termine für Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe im Bereich Präventionssport bitte direkt beim NTB erfragen – Landesturnschule Melle 05422/94910.		
<b>Pfälzer Turnverband</b> , Am Schlagbaum 5, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631/4149952 (Günter Schneider-Heinz)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	14. - 15.06.2008	Annweiler
<b>Landesturnverband Sachsen-Anhalt</b> , Manfred-Stern-Str. 7, 06128 Halle, Tel. 0345/1200216 (Katja Graf)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	09. - 11.05. + 06. - 08.06.2008	Halle
<b>Saarländischer Turnerbund</b> , Hermann Neuberger Sportschule 1, 66123 Saarbrücken, Tel. 0681/3879233 (Laila Braun-Leibroch)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung Erwachsene/Ältere“	31.05. - 01.06. + 21. - 22.06.2008	Saarbrücken
<b>Schwäbischer Turnerbund</b> , Kirchheimer Str.125, 73760 Ostfildern, Tel. 0711/28077200 (Zentrale)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	31.05. - 01.06. + 07. - 08.06.2008	Ulm
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	09. - 11.06.2008	Ruit
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	14. - 16.07.2008	Ruit
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung Erwachsene/Ältere“	06. - 07.06.2008	Ruit
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	30.06. - 02.07.2008	Ruit
<b>Thüringer Turnverband</b> , Schützenstr. 4, 99096 Erfurt, 0361/3455605 (Elke Lämmchen)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	23. - 25.05.2008	Bad Blankenburg
<b>Westfälischer Turnerbund</b> , Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm, Tel. 02388/3000028 (Ernst Mackel)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	15.06. + 29. - 31.08. + 12. - 14.09. + 26. - 28.09. + 24. - 26.10.2008	Oberwerries

