

Pluspunkt-MAGAZIN

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYM WELT 



**Gesundheitssport
Tischtennis**

**Gesundes Setting
Verein**

Neue DTB-Ausbildung

**Anerkennung von Rückenkursen
(Editorial)**

Anerkennung von Rückenkursen

Liebe Pluspunkt-Übungsleiterinnen und Pluspunkt-Übungsleiter!

Rundschreiben einiger Krankenkassen haben bei Turnvereinen und Übungsleitern die Frage aufkommen lassen, ob die Krankenkassen weiterhin Gesundheitssportangebote bezuschussen – insbesondere aus dem Bereich Rückentraining. Dazu möchten wir die Fakten kurz darstellen:

Krankenkassen können wie bisher folgende Angebote nach dem Leitfaden Prävention anerkennen (Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 2. Juni 2008): Angebote aus dem Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten, im Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“, die Übungsleiter mit der Qualifikation 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ durchführen. Dies gilt für alle Primärpräventions-Kurse wie „Walking“, „Nordic-Walking“, „Funktionsgymnastik“ usw. sowie auch für Angebote aus dem Bereich Rückentraining (wie z. B. Rücken-Fit, Wirbelsäulengymnastik o. ä.).

Bei Angeboten aus dem Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“, welche explizit unter dem Titel „Rückenschule“ firmieren, muss der Kursleiter in einem staatlich anerkannten Bewegungsberuf ausgebildet worden sein (z. B. Sportwissenschaftler, Physiotherapeut), damit die Kassen den Kurs anerkennen. Zusätzlich müssen die Kursleiter im Rahmen einer Schulung in das durchzuführende Bewegungsprogramm speziell eingewiesen sein und eine Zusatzqualifikation für den jeweiligen Problembe- reich bei anerkannten Institutionen erworben haben. (In diesem Fall eine Rückenschullehrerlizenz, die den Inhalten des Curriculums der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KdR) zur Weiterbildung Rückenschullehrer/in entspricht) Diese Voraussetzungen erfüllen auch die Ausbildungen zum DTB-Rückenschulleiter bzw. DTB-Rückentrainer.

Weitere Infos sowie den „Leitfaden Prävention“ als Download finden Sie auf www.pluspunkt-gesundheit.de

Jörn Rühl
Redaktion
Pluspunkt-Magazin



Ihre Chance 2009 – wir ehren Sie für Ihr Engagement!

Im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes Frankfurt 2009 möchten wir Vereine auszeichnen, die eine umfassende Gesundheitsförderung praktizieren, die über das Angebot von Gesundheitssportkursen hinaus geht:

Sie achten auch bei Vereinsfesten auf gesunde Ernährung und beim Bau von Sportanlagen auf ökologische Aspekte? Sie richten Gesundheitstage aus und bieten Gesundheits-Informations-Veranstaltungen? Sie arbeiten in Projekten zur Integration mit? Sie sprechen unterschiedliche Zielgruppen in allen Altersstufen an? Sie haben Netzwerke/Kooperationen mit anderen Partnern der Gesundheitsförderung?

Dann schicken Sie uns Ihre Praxisberichte aus Ihrem Verein und seien Sie einer der Vereine, die wir auf dem Deutschen Turnfest für ihr weitreichendes Engagement im Bereich Gesundheitsförderung öffentlich und pressewirksam ehren und gegebenenfalls auch mit dem Pluspunkt Gesundheit.DTB auszeichnen.

Wir geben Ihnen außerdem die Möglichkeit und die entsprechende Unterstützung, Ihren Verein während der gesamten Turnfestwoche auf einer der Plakatwänden der Trendmesse des Deutschen Turnfestes zu präsentieren.

Seien Sie dabei!

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen an:
Deutscher Turner-Bund, „Gesundes Setting Verein“
Heidrun Krämer, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt
oder an heidrun.kraemer@dtb-online.de, Tel. 0 69/6 78 01-1 43



Inhalt

Editorial/Impressum	2
Gesundheitssport Tischtennis	3 – 5
Gesundes Setting „Verein“	6
Ausbildungstermine standardisierte Programme	7
Ausbildungstermine 2. Lizenzstufe in den Landesturnverbänden	7
Ausbildungstermine Gesundheitssport Tischtennis	7
Materialien für den Gesundheitssport	8
Symposium „Stürze im Alter“	8
Kinderturn-Kongresse	8
Neue DTB-Ausbildung „Babys in Bewegung“	8



An brandaktuellen

News interessiert?

Dann eine 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, Heidrun Krämer

Gestaltung:

Baumstark Creativstudio, Doris Röder

Erscheinungsweise:

Vier Mal jährlich

Titelfoto, Fotos im Innenteil:

fotolia.com

Hinweis:

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



Gesundheitssport Tischtennis

Ausgabe 1/2009

Das Magazin



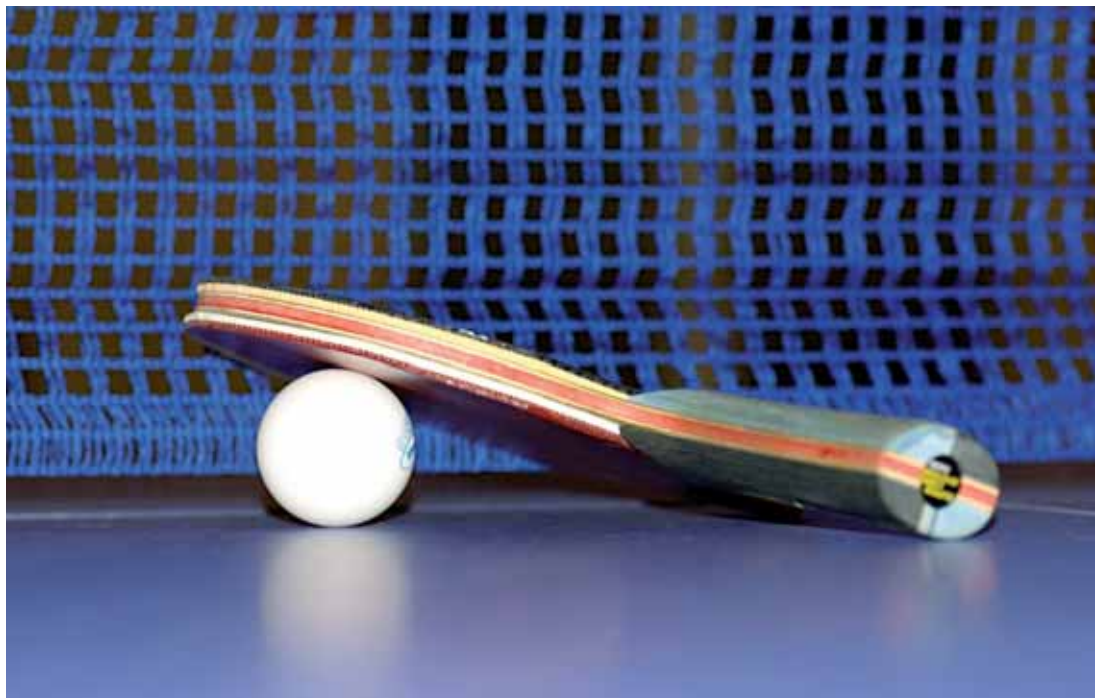
Spilsportarten wie Tischtennis gehören aufgrund ihrer intervallartigen Belastungsstruktur nicht zu den typischen Ausdauersportarten. Hierzu gehören in aller Regel die klassischen Sportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren. Und so sind es auch diese sportlichen Betätigungen, die man landläufig mit „Gesundheitssport“ in Zusammenhang bringt.

Der Deutsche Tischtennis-Bund zeigt mit seinem Programm „Gesundheitssport Tischtennis“, dass es auch anders geht und hat ein Konzept entwickelt, das der Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen dient. In Kooperation mit der Universität Magdeburg wurde im Rahmen von zwei wissenschaftlichen Studien belegt, dass bei Einsatz spezieller Übungsformen die Ausdauer am Tischtennis-Tisch verbessert werden kann.

Deshalb wurde das Programm „Gesundheitssport Tischtennis“ auch als erstes spilsportorientiertes Konzept für Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT vom Deutschen Olympischen Sportbund anerkannt.

Herz-Kreislauf-Training mit Schläger und Ball

Wie kann Tischtennis nun den Anspruch auf ein Herz-Kreislauf-Training erfüllen? Untersuchungen haben gezeigt, dass die Beanspruchung der Rumpf- und Armmuskulatur beim Tischtennis nur einen geringen, nicht ausreichenden ausdauerwirksamen Reiz darstellt. Eine trainingswirksame Belastung wird erst dann erreicht, wenn die Schlagtechniken mit einer entsprechenden Beinarbeit kombiniert werden. Die Lösung beim gesundheitsorientiertem Ausdauertraining mit Tischtennis besteht nun darin, dass eine Gruppe von Spielern um einen Tischaufbau kreist und dabei versucht, den Ball möglichst lange im Spiel zu halten. Die Spielformen gelingen nur, wenn die Spieler beim Zuspiel miteinander kooperieren und aufeinander Rücksicht nehmen. Dies kann in manchen Situationen erfordern, den Ball hoch und langsam über das Netz zu spielen, damit der



Mitspieler ihn noch erlaufen kann, in anderen Situation sind schnell und flach gespielte Bälle der Grundidee dienlich, nämlich dann, wenn es darum geht, hinter einem Tisch eine Wartschlange zu vermeiden.

Neben dem kooperativen Gedanken liegt in den Ausdauerpielformen mit Tischtennis ein weiterer Vorteil darin, unterschiedlich leistungsstarke Spieler in einer Spielform zusammen spielen zu lassen. Die Spielformen können gespielt werden, sobald die Spieler dazu in der Lage sind, sich den Ball am Tisch zuzuspielen. Die Dosierbarkeit der Belastung über die Herzfrequenz ist dabei ein wichtiges Kriterium, um einen individuellen Trainingsreiz

zu erzielen. Mit diesem einfachen Konzept gelingt es, die Belastung für ein angepasstes Ausdauertraining sehr gut zu steuern.

Das Training der Ausdauer nimmt im Rahmen der gesamten Kurseinheit einen Zeitraum von 15 – 30 Minuten ein. Ausdauerwirksame Effekte ergeben sich natürlich auch beim Tischtennisausdauertraining nur dann, wenn regelmäßig, d. h. ein bis zwei Mal pro Woche gespielt wird.

Auf den folgenden Seiten werden einige Übungsbeispiele für ein Herz-Kreislauf-Training mit Tischtennis dargestellt.



Spielformen mit gleichbleibender Bewegungsintensität

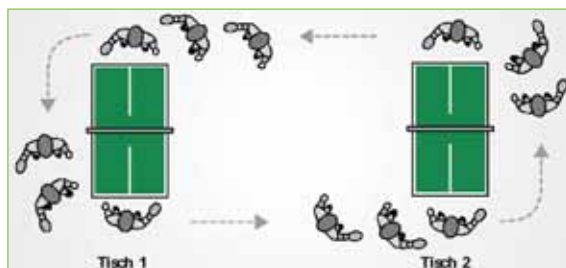
Rundlauf an 2 Tischen

Es wird mit 8-20 Spielern gleichzeitig an 2 TT-Tischen Rundlauf gespielt, wobei die Spieler die vier Stirnseiten der TT-Tische nacheinander anlaufen. Sobald an einem TT-Tisch ein Fehler gemacht wird, soll so schnell wie möglich ein neuer TT-Ball ins Spiel gebracht werden. Die Spieler, die einen Fehler gemacht haben, scheiden nicht aus. Nach kurzer Zeit wird die Verteilung der Spieler an den Tischseiten ungleich sein. Die gesamte Gruppe soll deshalb das Ziel verfolgen, durch entsprechende Verzögerungen (z. B. hohes Zuspiel

bzw. Beschleunigungen (flaches Zuspiel) den Rundlauf nicht aus dem Fluss geraten zu lassen. Der Abstand der beiden TT-Tische bestimmt die Länge der Laufwege. Langsame Spieler können beim Wechsel zum Nebentisch überholt werden.

Variationen:

- Erweiterung der Distanz zwischen den TT-Tischen
- Einen dritten und vierten TT-Tisch hinzu nehmen
- Die Tischseiten kreuzen („Achterlauf“)
- Nur mit einem TT-Schläger pro Tischhälfte spielen



Material:

2 TT-Tische
Je Spieler: TT-Schläger, TT-Ball

Variorundlauf

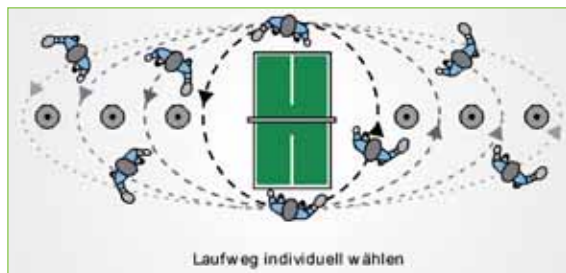
Es wird mit 5-6 Spielern Rundlauf gespielt, wobei vor jedem Seitenwechsel um eine Markierung gelaufen werden soll. Die Spieler sollen dabei selbstständig entscheiden, welche Markierung sie in Abhängigkeit von ihrer möglichen Laufgeschwindigkeit und der „Parksituation“ auf der gegenüberliegenden Tischhälfte umlaufen.

Variationen:

- Mit Zielfeldern und Punktwertung.
- Anzahl der Versuche mit der Länge des Laufweges verbinden (drittes Mal 3 Versuche, zweites Mal 2 Versuche, etc.).

Material:

Pro TT-Tisch: 5-6 Spieler
6 Markierungskegel
Je Spieler: TT-Schläger, TT-Ball



Laufweg individuell wählen

Grabenacht

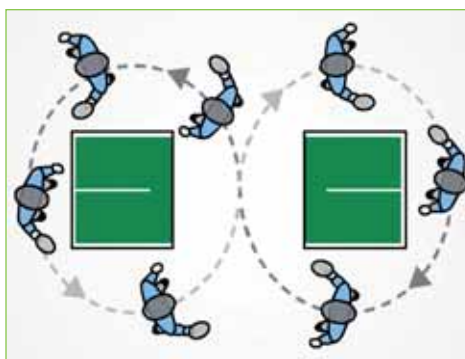
5-6 Spieler spielen Rundlauf an einem Grabentisch, wobei die Spieler den Graben Durchlaufen sollen, um auf die andere Tischhälfte zu gelangen. Der Laufweg beschreibt damit die Form der Zahl 8. Dabei sollen sie versuchen, beim Durchlaufen des Grabens nicht vom TT-Ball ihrer Mitspieler getroffen zu werden.

Variationen:

- Mit Zielfeldern und Punktwertung.
- Richtungswechsel nach Ansage eines Spielers.
- Nur mit einem TT-Schläger pro Tischhälfte spielen.
- Zuspiel über erhöhtes Netz.

Material:

2 Tischhälften
Je Spieler: TT-Schläger, TT-Ball



Trippel

Es spielen an einem TT-Tisch 3 Spieler gegen drei. Jede Dreiergruppe spielt nacheinander an ihrer Tischhälfte den TT-Ball zurück. Mit Markierungskegeln hinter dem TT-Tisch, die nach jedem Schlag umrundet werden müssen, können bei Bedarf die Laufwege für die Spieler verlängert werden. Damit die Spieler nach einem Fehler sofort einen neuen TT-Ball ins Spiel bringen

können, steht an jeder Tischhälfte eine Ballschüssel mit mindestens 20 Bällen.

Variationen:

- Unterschiedliche Distanzen der Markierungskegel
- Richtungswechsel nach Ansage eines Spielers
- Nur mit einem TT-Schläger pro Tischhälfte spielen
- Mit Zielfeldern und Punktwertung (z. B. Wäscheklammer für jeden Treffer)



Material:

Pro TT-Tisch: 6 Spieler
2 Ballschüsseln, 2 Markierungskegel
Je Spieler: TT-Schläger, TT-Ball



Spielformen mit Intervallcharakter

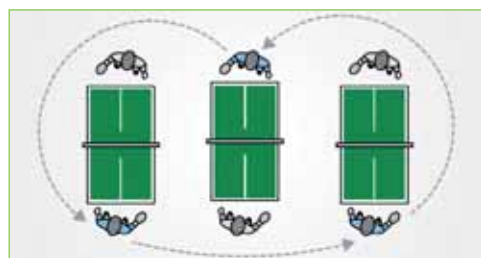
Laufendes Band

In einer Tischreihe von 3, 5 oder 7 TT-Tischen ist der jeweilige Nebenmann Läufer bzw. Zuspieler. An allen TT-Tischen wird der TT-Ball gleichzeitig eingespielt. Unmittelbar nach dem ersten Ballkontakt laufen die Läufer gegen den Uhrzeigersinn an dem nebenstehenden Zuspieler vorbei, um am übernächsten TT-Tisch den TT-Ball zurück zu spielen. An den letzten TT-Tischen laufen die Läufer auf die gegenüberliegende Tischseite, wobei wiederum der Zuspieler überlaufen wird.

Die Zuspieler verfügen über mehrere TT-Bälle, so dass sie bei Fehlern den kommenden Läufern sofort einen neuen TT-Ball zuspielen können, um den Spielfluss nicht zu unterbrechen. Zuspieler und Läufer sollten sich den TT-Ball so zuspielen, dass möglichst an jedem TT-Tisch fortlaufend Ballwechsel mit den neuen Läufern gespielt werden können.

Material:

Pro TT-Tisch: 2 Spieler
Ungerade Anzahl von TT-Tischen!
Je Spieler: TT-Schläger, TT-Ball



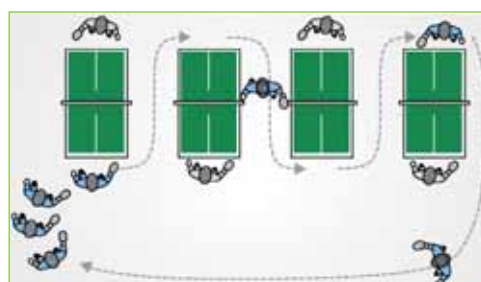
Zick-Laufspiel

Die TT-Tische werden in einer Reihe nebeneinander aufgestellt. An jedem TT-Tisch steht ein fester Zuspieler, so dass sie sich von TT-Tisch zu TT-Tisch jeweils ein Zuspieler an einer anderen Hallenseite befindet. Die Rückspieler stellen sich links von den TT-Tischen auf. Nach jedem Ballkontakt laufen

die Spieler im „Zick-Zack“ jeweils zur gegenüberliegenden-Hälfte des nächsten Tisches. Nach dem Spielen am letzten TT-Tisch läuft der Spieler wieder in die „Parksituation“ am ersten TT-Tisch.

Material:

4-6 TT-Tische
Je Spieler: TT-Schläger, TT-Ball



Zielgruppen

In erster Linie soll mit dem Kursprogramm ein Personenkreis angesprochen werden, der dem Vereinssport aufgrund der traditionellen Wettspielorientierung bisher fernblieb. Eine zeitlich begrenzte Teilnahme in einem Kurs mit gesundheitsorientierten Schwerpunkten baut Berührungspunkte zum Vereinssport ab und kann langfristig neue Mitglieder in die Vereine führen. Darüber hinaus wird aktiven oder ehemaligen aktiven Vereinsspielern die Möglichkeit aufgezeigt, mit der langjährig betriebenen Sportart in modifizierter Form und unter kompetenter Anleitung etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Weiterhin fühlen sich viele Menschen von gesundheitsorientierten Individualsportarten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen wenig angesprochen und sind so nur schwer für den Gesundheitssport zu gewinnen. Im Ausdauertraining mit Tischtennis steht das Spiel mit dem Ball im Mittelpunkt, wodurch Belastungsintensität und -umfang von den Aktiven nur indirekt wahrgenommen werden. Auf diese Weise können Personen für ein kontinuierliches Ausdauertraining gewonnen werden, denen ein konventionelles Ausdauerangebot nicht zusagt. Hier ist neben generellen „Ausdaueruffeln“ in erster Linie an Männer zu denken, die in geringer Anzahl bei Gesundheitssportangeboten vertreten sind. Aber auch für Jugendliche oder den Schulsport bietet auf Tischtennis basiertes Ausdauertraining einen großen Anreiz.

Der Aufbau einer Kurseinheit

Der Aufbau einer Kursstunde im Gesundheitssport Tischtennis unterscheidet sich grundsätzlich nicht von anderen gesundheitsorientierten Programmen.

Neben dem Kernstück der Kurseinheit, dem Herz-Kreislauf-Training mit Schläger und Ball, kommen in den 90- bis 120minütigen Kursstunden auch die „bekannteren“ Elemente einer Gesundheitssportstunde wie Wissensvermittlung, Körperwahrnehmung/Kräftigung sowie Entspannung zum Tragen. Informationen zu den Inhalten und dem Ablauf sind auf der Homepage des Deutschen Tischtennis-Bundes unter www.tischtennis.de/aktive/gesundheitssport ausführlich dargestellt.

Qualifizierungsmodul „C plus Gesundheit“

Zur Schulung von Kursleitern hat der Deutsche Tischtennis-Bund in Kooperation mit seinen Landesverbänden ein Lehrangebot entwickelt, das in 18-20 Lerneinheiten (meist an einem Wochenende) erste Einblicke in das Konzept Gesundheitssport Tischtennis vermittelt:

Das Qualifizierungsmodul „C plus Gesundheit“ richtet sich sowohl an alle C-Trainer, aber auch an diejenigen, die bereits eine abgeschlossene Präventionsausbildung durchlaufen haben. Mit dem Abschluss des Kurses wird ein gleichnamiges Zertifikat erworben.

Übungsleiter mit einer 2. Lizenzstufe, die diese Einführung in das standardisierte Kursprogramm absolvieren, deren Kurse können mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB ausgezeichnet und nach § 20 SGB V von den Krankenkassen als Präventionsangebot anerkannt und die Teilnahme bezuschusst werden.

Attraktiv kann dieses Programm nicht nur für Tischtennis-Trainer sein, sondern gerade in Mehrsparten-Vereinen können auch Gesundheitssport-Übungsleiter aus den Turnabteilungen an o. g. Fortbildung teilnehmen: sei es, um den Kurs „Gesundheitssport Tischtennis“ im Verein abteilungsübergreifend anzubieten, oder sei es, um sich einfach nur fortzubilden und/oder ihre Lizenz zu verlängern.

Folgende Inhaltsschwerpunkte hat dieses Qualifizierungsmodul:

- Einführung in das „Kursprogramm – Gesundheitssport Tischtennis“
- Exemplarische Kursstunde (Modellstunde)
- Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit Tischtennis



Weiterführende Informationen zum Kurskonzept

sowie zu den Ausbildungsangeboten können der Homepage des DTTB → www.tischtennis.de/aktive/gesundheitssport entnommen werden oder direkt beim Lehrbeauftragten des DTTB, René Stork, E-Mail: stork.dttb@tischtennis.de eingeholt werden.



Fotos dieser Seite: Lippstädter Turnverein

Lippstädter Turnverein 1848 e. V. – QUALITÄT ist durch nichts zu ersetzen

Der Lippstädter Turnverein 1848 e. V. (LTV), mit zur Zeit 2.540 Mitgliedern in zwölf Abteilungen und zusätzlich über 750 Patienten mit Verordnung, ist der größte und älteste Sportverein im Kreis Soest, der ehrenamtlich geführt wird. In den letzten 25 Jahren veränderte sich der LTV enorm. Durch die Öffnung zum Fitness- und Gesundheitssport sowie durch die Aufnahme von weiteren Abteilungen, verdoppelte sich die Mitgliederzahl. Diese Erfolge resultieren aus der Zielsetzung des Vereins, die qualitativ am Besten ausgebildeten Übungsleiter und Übungsleiterinnen zu verpflichten, als Ausbildungsverein tätig zu werden sowie Vereinsmitglieder über einen längeren Zeitraum für die Vorstandsarbeit zu gewinnen, die Freude, Spaß und Sachverstand mitbringen.

Sportangebote

Der LTV bewegt in zwölf Abteilungen mit unterschiedlichen Sport- und Freizeitangeboten seine Mitglieder und versucht dabei, ein breites Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten anzubieten. Sommer- wie auch Wintersportarten werden dabei berücksichtigt. Klassische Hallenangebote wie Gerätturnen, Tischtennis, Badminton oder Basketball sind nur einige Beispiele. Auch für Naturfreunde gibt es die Möglichkeit, sich außerhalb der Hallenwände zu bewegen. So bietet z. B. die Ski-Abteilung den Sommer über wöchentliche Inliner-Treffs oder Fahrradtouren an. Jung und Alt können sich zudem beim Sportkegeln, in der Leichtathletik, bei Angeboten im Wasser oder beim Klettern auspowern. Eine große Vielfalt von Angeboten aus dem Bereich Rehabilitations- und Präventionssport runden das Sport- und Freizeitangebot des LTV ab.

Sportstätten

Der LTV hat im Jahr 2006 sein behindertengerechtes Vereinsheim „LTV-Reaktiv-Forum“ eröffnet. Der Neubau umfasst eine Sporthalle, einen Kraft- und Kardioraum sowie einen Gymnastik- und Versammlungsraum. Das Highlight, die Kletterwand, wird gerne von Erwachsenen wie auch von Kindern genutzt. Zusätzliche Trainingsstätten stellen Sporthallen und -plätze der Stadt Lippstadt und des Kreises Soest dar.

Kooperationen

Der LTV veranstaltet jährlich verschiedene Läufe. In Zusammenarbeit mit der AOK findet der Internationale AOK-Altstadtlauf statt, der vom LTV organisiert und durchgeführt wird.

Auch im Wasser können sich die Mitglieder des LTV fit halten. Zusammen mit der Reha-Klinik Panorama finden u. a. Schwimmkurse für Jung und Alt statt.

Kinder und Jugendliche werden zudem bei Kooperationen mit zwei Bewegungskindergärten und verschiedenen Schulen zur sportlichen Aktivität animiert.

Freude an der Bewegung wird ebenfalls beim Gesundheitssport des LTV vermittelt, der durch umliegende Krankenhäuser, Ärzte und Selbsthilfegruppen unterstützt wird.

Aktionen

Der LTV Lippstadt organisiert seit 20 Jahren Ferienfreizeiten im Sommer und Herbst für 10 – 14-Jährige auf der Insel Wangerooge. Über Ostern und Pfingsten haben Familien die Möglichkeit, dort gemeinsam eine Freizeit zu verbringen. Wer die Berge bevorzugt kann im Winter bei den Skifahrten vom Alltag abzuschalten.

Veranstaltet durch die Rehabilitations-sportabteilung finden Bewegungsnachmittage beim LTV statt. Dann verwandelt sich die Turnhalle in eine Bewegungsbaustelle, die von Kindern mit und ohne Behinderung erobert werden kann.

Auch Senioren bekommen ein buntes Programm geboten. So haben die älteren Vereinsmitglieder z. B. die Möglichkeit, an Tagesausflügen teilzunehmen, die von dem Seniorenausschuss des Vereins initiiert werden.

Zusammen mit der städtischen Gleichstellungsstelle findet einmal im Jahr

der Lippstädter Frauenlauf statt. Dabei können Mädchen und Frauen zwischen unterschiedlichen Distanzen wählen. Die Strecken können sowohl laufend, wie auch wachsend zurückgelegt werden.

Der Trödelmarkt für Sport & Spielsachen bietet den Vereinsmitgliedern die Möglichkeit, preiswert einzukaufen und gleichzeitig den Verein zu unterstützen. 20 % des Erlöses eines jeden Verkäufers wird für die KinderSportSchule (KISS) verwendet.

Unter Anleitung können Familien beim LTV die Wand hoch gehen. Während die Eltern die Sicherung übernehmen, erklimmen die Kinder die Kletterwand.

Sonstige Besonderheiten

Besonders hervorzuheben sind die Ausbildungsmöglichkeiten beim LTV. Rechtzeitig zum 160-jährigen Bestehen des Lippstädter Turnvereins 1848 e. V. erhielt der LTV die Genehmigung als Ausbildungsstätte für den Studiengang „Bachelor in Fitnessstraining“. Das von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) konzipierte Studium besteht aus einem Fernstudium und Präsenzunterrichtsphasen.

Auch sozialschwache Kinder kommen bei dem LTV nicht zu kurz. Es besteht die Möglichkeit, Patenschaften für sozialschwache Kinder zu übernehmen und den Kindern somit eine Chance für einen bewegten Alltag zu ermöglichen. Erwachsene können zudem einen Antrag für einen ermäßigten Beitrag stellen.

Hat Ihr Verein auch Besonderheiten, die an dieser Stelle vorgestellt werden sollen? Auch für die nächste Ausgabe des Pluspunkt-Magazins suchen wir Vereine, die Gesundheitsförderung in den unterschiedlichsten Bereichen betreiben – auch über reine Sportangebote hinaus – und dabei auf verschiedene Zielgruppen in allen erdenklichen Altersstufen eingehen, vielleicht mit Hilfe von Kooperationen mit Schulen, Seniorenwohnheimen oder auch tollen eigenen Ideen. Vereine, die bei Vereinsfeiern versuchen, Aspekte wie gesunde Ernährung o. ä. mit einfließen zu lassen oder beim Bau Ihrer Anlage verschiedene ökologische Aspekte besonders betont haben, sollten sich mit diesem Aufruf direkt angesprochen fühlen. **Nutzen Sie außerdem die Möglichkeit einer öffentlichen Auszeichnung Ihres Vereins auf dem Internationalen Deutschen Turnfest 2009.**

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen an: Deutscher Turner-Bund, „Gesundes Setting Verein“, Heidrun Krämer, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt oder an: E-Mail heidrun.kraemer@dtb-online.de, Tel. 0 69/6 78 01-143



Standardisierte Programme

Januar bis März 2009

Termin	LTV/ Turngau	Ort	Ansprechpartner	
„Appetit auf Bewegung“				
17.01.2009	Turngau Allgäu	Kaufbeuren	Manfred Adendahl	0 83 42/4 04 06
07.03.2009	Saarländischer Turnerbund	Braunshausen	Laila Braun-Leibroek	06 81/3 87 92 33
„Cardio-Fit“				
31.01.2009	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg	Hamburg	Frauke Hoffmeyer	0 40/41 90 82 33
„Fit bis ins hohe Alter“				
15.03.2009	Westfälischer Turnerbund	Hamm	Simone Eggert	0 23 88/3 00 00 39
„M.O.B.I.L.I.S light“				
20.02.2009	Hessischer Turnverband	Bad Vilbel	Anke Ziesing	0 61 01/54 61 30
21.03.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Stelle	Landesturnschule Melle	0 54 22/9 49 10
„Optiwell“				
21.03.2009	Turngau Mosel-Saar	Trier	Marion Palm	0 65 81/99 66 45
22.03.2009	Berliner Turnerbund	Berlin	Jurij Robel	0 30/78 79 45 18
„Rücken-Fit“				
14.02.2009	Niedersächsischer Turner-Bund	Stelle	Landesturnschule Melle	0 54 22/9 49 10
15.02.2009	Westfälischer Turnerbund	Hamm	Simone Eggert	0 23 88/3 00 00 39
14.03.2009	Thüringer Turnverband	Bad Blankenburg	Kerstin Lang	03 61/3 40 54 35
„Rückentraining sanft und effektiv“				
18.01.2009	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester	0 22 02/20 03 30
14.03.2009	Thüringer Turnverband	Bad Blankenburg	Kerstin Lang	03 61/3 40 54 35
29.03.2009	GET Essen	Essen	Bettina Weirauch	02 01/8 14 62 20
Kursleiter „Walking/Nordic Walking“ – DTB Kursleiterausbildung				
13.02.2009	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg	Hamburg	Frauke Hoffmeyer	0 40/41 90 82 33
06. – 08.03.2009	Westfälischer Turnerbund	Hamm	Stephan Gentes	0 23 88/3 00 00 23



Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

Januar bis März 2009

Landesturnverband / Veranstalter	Termine	Ort
Badischer Turner-Bund , Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe, Tel. 07 21/18 15 14 (Margit Menzler) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	23. – 27.03. + 18. – 20.05.2009	Steinbach
Berliner Turnerbund , Voralberger Damm 39, 12157 Berlin, Tel. 0 30/78 79 45 18 (Jurij Robel) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	24.01. – 17.05.2009	Berlin
Bayrischer Turnverband , Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 0 89/15 70 23 20 (Ildiko Berekmery) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	14. – 15.02. + 07. – 08.03.2009	Weißenhorn
Verband für Turnen und Freizeit Hamburg , Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Tel. 0 40/41 90 82 36 (Carin Reiter) Basis- und Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene und Ältere“	10. – 11.01. + 24. – 25.01.2009	Hamburg
Hessischer Turnverband , Huizener Str. 22-24, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01/54 61 30 (Anke Ziesing) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene und Ältere“	28.02. – 01.03. + 28. – 29.03.2009 14. – 15.02. + 07. – 08.03.2009	Alsfeld Bad Vilbel
Niedersächsischer Turner-Bund , Maschstr. 18, 30169 Hannover, Tel. 05 11/98 09 70 Termine für Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe im Bereich Präventionssport bitte direkt beim NTB erfragen – Landesturnschule Melle 0 54 22/9 49 10		
Rheinischer Turnerbund , Paffrather Straße 133, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. 0 22 02/20 03 30 (Josef Quester) Turnverband Düren, Arnoldsweiler Weg 78, 52353 Düren, Tel. 0 24 21/8 66 60 (Leo Brusck) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	07. – 08.03. + 28. – 29.03.2009	Düren
Schwäbischer Turnerbund , Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart, Tel. 07 11/28 07 72 00 (Zentrale) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“	19. – 21.01.2009, 23. – 25.03.2009 26. – 27.01.2009, 14. – 15.02.2009 20. – 21.03.2009	Ruit Ruit Ruit
Westfälischer Turnerbund , Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm, Tel. 0 23 88/3 00 00 23 (Stefan Gentes) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“	13. – 15.02. + 27.02. – 01.03. + 13. – 15.03. + 27. – 29.03.2009	Hamm

Termine Gesundheitssport Tischtennis – Qualifizierungsmodul C plus Gesundheit

Verband	Termine	Ort	Kosten	Ansprechpartner/Anmeldung
Tischtennis-Verband Schleswig-Holstein	24./25.03. + 23./24.05.2009	Bad Malente	99,- €	Axel Schreiner, E-Mail: axel.schreiner@ttvsh.de
Tischtennis-Verband Niedersachsen	20. – 22.02. + 05. – 07.06.2009	Hannover	90,- €	Markus Söhngen, E-Mail: soehngen@ttvn.de Anmeldung über: www.ttvn.de
Thüringer Tischtennis-Verband	06. – 08.03.2009	Bad Blankenburg	119,- € (Mitglieder) 139,- € (Nichtmitgl.)	Mathias Völzke, E-Mail: vpleisport@ttv.info Anmeldung über: www.ttv.info
Rhein Hessischer Tischtennis-Verband	14./15.03.2009	Gau-Odernheim	65,- € (Mitglieder) 75,- € (Nichtmitgl.)	Volker Bauer, E-Mail: rttv-geschaefsstelle@online.de Anmeldung über: www.rttv.de
Hessischer Tischtennis-Verband	06./07.06.2009 24./25.10.2009	Auerbach (Bergstraße) Gießen	65,- € 65,- €	Marco Fehl, E-Mail: info@tetako.de Anmeldung über: www.httv.de
Tischtennis-Verband Württemberg-Hohenzollern	28. – 30.09.2009	Steinbach	70,- €	Anja Graf, E-Mail: graf@ttvwh.de Anmeldung über: www.ttvwh.de
Tischtennis-Verband Mecklenburg-Vorpommern	24./25.10.2009	Güstrow	75,- € (Mitglieder) 150,- € (Nichtmitgl.)	Dr. Georg Weckbach, E-Mail: gorg.weckbach@t-online.de

Symposium

Stürze im Alter

03./04. April 2009
Friedrich-Alexander-Universität, Erlangen-Nürnberg

In den letzten Jahren wurden zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse zur Sturzprävention im Alter gewonnen. Die darauf folgende Herausforderung ist der Transfer dieser Erkenntnisse in der täglichen Praxis. Das Institut für Sportwissenschaft und Sport (ISS) der Universität Erlangen-Nürnberg führt gemeinsam mit dem Zentrum für Altersmedizin (ZfA) und Interdisziplinäres Zentrum für Gerontologie (IZG) ein internationales Symposium mit dem Schwerpunkt „Interventionsstrategien, Implementation und praktische Anwendung“ durch. Gefördert wird dieses Symposium von der Schöller Stiftung und der Siemens Betriebskrankenkasse.

Internationale und nationale Experten und Wissenschaftler werden sich an zwei Tagen über die Möglichkeiten und Hürden des Implementierungsprozesses austauschen. Daneben finden diesmal spezielle Praxisworkshops statt, in denen unter fachlicher Anleitung neue Trainingsansätze und Programme vorgestellt werden. Einen weiteren Schwerpunkt dieses Symposiums bildet der Themenkomplex „Angst vor Stürzen“.

Weitere Informationen unter www.standfest-im-alter.de

Kinderturn-Kongresse

Übungsleiter/innen brauchen immer wieder neue Anregung zur Gestaltung abwechslungsreicher, fantasievoller Übungsstunden. Kinderturn-Kongresse bieten ihnen hierfür eine Fülle neuer Tipps, Methoden und Anregungen. Die Übungsleiter/innen haben Gelegenheit, sich auszutauschen, neue Konzepte kennen zu lernen und ihr Wissen zu vertiefen. Frisch motiviert, ausgestattet mit vielen neuen Ideen, können sie ihre Arbeit für und mit Kindern fortsetzen und noch wirkungsvoller gestalten.

24. – 25.01.2009 **1. Kinder- und Jugendturnkongress**
in Bad Vilbel
Infos: Hessische Turnerjugend, 0 66 31/7 05-0
- 14.02.2009 **Fit und vital – Kinder in Bewegung**
in Halle (Saale)
Infos: christian.reinhardt@tv-sachsen-anhalt.de
- 21.02.2009 **Fit und pfiffig – Kinder bewegen ihre Zukunft**
in Hamburg
Infos: Herr Euteneuer-Treptow, 0 40/41 90 82 72
07. – 08.03.2009 **Eltern-Kind- und Vorschulturnen**
in Bartholomä
Infos: Schwäbischer Turnerbund, 07 11/2 80 77-200
12. – 14.03.2009 **6. Osnabrücker Kongress „Bewegte Kindheit“**
in Osnabrück
Infos: Prof. Dr. Renate Zimmer, 05 41/9 69-64 05
26. – 28.03.2009 **Kinder(turn)kongress**
in Karlsruhe
Infos: Marc Fath, 07 21/18 15 21

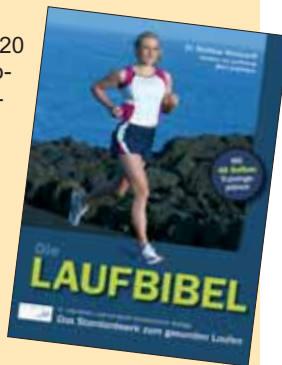
Die Laufbibel

NEU!

Laufbuch total: über 1,7 Kilogramm schwer, 520 Seiten stark, professionelles Layout, Topfotografie und verständliche Aufbereitung des gigantischen Themenkomplexes Laufen in allen erdenklichen Facetten. Die Laufbibel präsentiert Ihnen die neuesten Erkenntnisse sämtlicher Themengebiete in nur einem Buch. Autor Matthias Marquardt liefert ein Meisterwerk. Laufen kann man lernen – mit diesem Buch! 520 Seiten.

Art.-Nr. 2128765

29,50 €



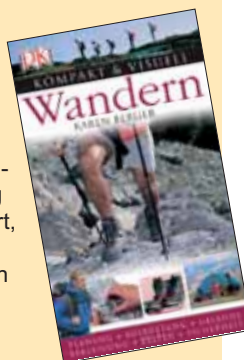
Wandern

NEU!

Von Karen Berger. Von der leichten Tagestour bis zum mehrtägigen Abenteuer in unwegsamem Gelände – dieses praktische Handbuch führt den Leser Schritt für Schritt durch jede Phase einer Wanderung. Hier findet sich alles über unterschiedliche Wandertechniken, Ausrüstung, den Umgang mit Karte und Kompass, den richtigen Zeltstandort, Erste-Hilfe-Maßnahmen und vieles mehr. Mit den besten internationalen Routen und Informationen zu regionalen Wandergebieten. 256 Seiten.

Art.-Nr. 2128770

14,95 €



Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele

NEU!

Von Klaus Moosmann. Dieses Buch beinhaltet die verschiedensten Spielformen, die man sich im Kinder- und Jugendbereich ausdenken kann – für jede Sportsituation ist eine Übung dabei. Die abschließenden Turnierformen sind das „I-Tüpfelchen“ in einem rundum gelungenen „Must-Have“-Buch. 352 Seiten.

Art.-Nr. 2128775

39,95 €



Bitte richten Sie Ihre Bestellungen an:

DTB Shop GmbH, Tel. 0 65 62/61 55, Fax 0 65 62/61 92

E-Mail: bestellung@dtb-shop.de

Viele weitere tolle Artikel finden Sie in unserem Webshop unter

www.dtb-shop.de

DTB SHOP

Neue DTB-Ausbildung

„Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“

Turn- und Sportvereine versuchen seit jeher Angebote zu schaffen, in denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene gemeinsam Sport treiben können. Auch haben die Mitgliedsvereine des DTB sich immer mehr den Entwicklungen auf dem Sportmarkt angepasst und für neue Zielgruppen geöffnet. Nun zeichnet sich eine neue Entwicklung mit einer „neuen Zielgruppe“ ab: Eltern mit Babys. Der Deutsche Turner-Bund bietet 2009 erstmals eine entsprechende Kursleiter-Ausbildung an. Forschungsergebnisse belegen, dass körperliche Bewegung auch die kognitive Entwicklung eines Kindes positiv beeinflusst. Der Ulmer Forscher Prof. Dr. Manfred Spitzer beschreibt dies mit der Formel: Kinder lernen das Laufen „von Fall zu Fall“. Sie stehen immer wieder auf und beschließen nie, das Laufen lernen aufzugeben. In den neuen Baby-Kursen des DTB soll sich der Bewegungstrieb frei entfalten und durch Angebote angeregt werden. Als Grundsatz gilt stets: „Das Baby fördern, aber keinesfalls überfordern“.

Spezielle Ausbildung des DTB

Vereine, die sich diesem Thema widmen wollen, brauchen hochwertig ausgebildete Übungsleiter/innen. Darum bietet die DTB-Akademie ab dem kommenden Jahr eine Ausbildung zum Kursleiter/in „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“ an. Ein facettenreiches Angebot soll dem natürlichen Bewegungsdrang der Babys entsprechen und Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen bieten. Ziel ist es, jedes Baby individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Die Kursstunden für Babys im Alter von drei Monaten umfassen anderthalb Stunden pro Woche.

Weitere Informationen zur neuen DTB-Kursleiterausbildung erhalten Sie unter www.dtb-akademie.de