



Deutscher  
Turner-Bund  
DTB

# GYM WELT



**Das Pluspunkt-Magazin**  
Ausgabe 2/2006



M.O.B.I.L.I.S. für übergewichtige Erwachsene

DBS - die Teilnehmerberatung nach dem Test I

## Geprüfte Kursprogramme – Neuauflage wegen des großen Erfolges

Liebe Pluspunkt-Übungsleiterinnen und Pluspunkt-Übungsleiter,

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) als Fachverband für Gesundheitssport hat sich zum Ziel gesetzt, der erste Ansprechpartner für hochwertige, qualitätsgesicherte Gesundheitssportprogramme im Verein zu sein und bietet deshalb seit geraumer Zeit Kursprogramme an, die konsequent an den Kernzielen von Gesundheitssport orientiert und auf ihre Wirksamkeit hin überprüft sind.

Bereits im Jahr 2001 wurden die wissenschaftlich abgesicherten Programme „Rücken-Fit – präventive Wirbelsäulengymnastik im Turn- und Sportverein“ und „Cardio-Fit – präventives Herz-Kreislauf-Training im Turn- und Sportverein“ in das Fortbildungsangebot der Akademie vor Ort des DTB aufgenommen und die Programme in vielen Vereinen durchgeführt. Inzwischen kann der DTB mit „Gesund und Fit“, „Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“, „Rückentraining – sanft und effektiv“, „Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt“, „Optiwell – mit Strategien zu mehr Fitness und Wohlbefinden“, „Appetit auf Bewegung – Ernährung und Kinderfitness“ eine breite Palette solcher Programme vorweisen, die mit großem Erfolg von den Übungsleiter/innen und den Vereinen angenommen wurden.

In Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse (TK) hat der Deutsche Turner-Bund deshalb seine wissenschaftlich überprüften Programme „Cardio-Fit“ und „Rücken-Fit“ überarbeitet und neu aufgelegt. Die von den Krankenkassen anerkannten Kursmanuale und die zugehörigen Teilnehmerunterlagen erscheinen nun in einer fest gebundenen Form im neuen Design der GYMWEIT.

Übungsleiter/innen, die bereits in einem oder in beiden Programmen geschult wurden, aber noch die alten Programme als Arbeitsmaterial erhielten, können gegen Vorlage ihres Zertifikates / ihrer Zertifikate sowie gegen Zusendung von 2,50 € für ein Programm bzw. 4,- € Rückporto (in Briefmarken) für beide Programme, die neuen Kursleitermaterialien erhalten.

Ansprechpartner für die Bestellung oder Rückfragen:  
 Maria Irala, Deutscher Turner-Bund  
 Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main  
 Tel. 069/67801-174, Fax 069/67801-179  
 eMail: maria.iralala@dtb-online.de

Wir wünschen den Kursleiter/innen viel Erfolg und den Teilnehmer/innen an den neuen Programmen viel Spaß.



**Jörn Rühl**  
 Redaktion  
 Pluspunkt-Magazin

### Inhalt

Editorial/Impressum	2
M.O.B.I.L.I.S. – Das Schulungsprogramm für stark übergewichtige Erwachsene	3 – 5
DBS: Die Beratung nach dem Test I	6
Ausbildungstermine 2. Lizenzstufe in den Landesturnverbänden	7
Ausbildungstermine evaluierte Programme	7
Materialien für den Gesundheitssport	8
Kongresstermine	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 01-1 37, Fax 0 69/6 78 01-1 79,  
 www.dtb-online.de

#### Redaktion:

Jörn Rühl

#### Gestaltung:

Baumstark Creativstudio, Butzbach

#### Erscheinungsweise:

Vier Mal jährlich

#### Titelfoto:

broker, 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:



Techniker Krankenkasse  
 Gesund in die Zukunft.

**BARMER**  
 Deutschlands größte Krankenkasse



# M.O.B.I.L.I.S.

## – Das Schulungsprogramm für stark übergewichtige Erwachsene

Die Prognosen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind alarmierend: Erstmals in der Geschichte der Menschheit wird die Zahl der Übergewichtigen die der Untergewichtigen in absehbarer Zeit übertroffen haben. Die Fähigkeit zur Speicherung von Energie im Fettgewebe, die ursprünglich für das Überleben des Menschen eine wesentliche Voraussetzung war, hat sich in wenigen Jahrzehnten weltweit ins Gegenteil verkehrt. Ursache ist eine positive Energiebilanz, verursacht durch das zu jeder Tageszeit zur Verfügung stehende Nahrungsangebot bzw. -überangebot und die fehlende Notwendigkeit, sich körperlich aktiv zu betätigen.

So ist in der Bundesrepublik Deutschland die Adipositas (Synonyme: Fettleibigkeit, Fettsucht) heute eines der am häufigsten auftretenden Gesundheitsprobleme. Nach aktuellen Angaben des Robert-Koch-Instituts weisen 20 Prozent unserer Bevölkerung (ca. 18 Mio.) und fast 30 Prozent der 50-60 Jährigen eine behandlungsbedürftige Adipositas auf. Schätzungen zu Folge sind etwa sieben bis acht Prozent der gesamten Krankheitskosten (ca. 15-18 Mrd. Euro pro Jahr) der Adipositas zuzuschreiben.

Trotz dieser Entwicklung spielt die Diagnose und Therapie der Adipositas in unserem Gesundheitssystem bis heute eine untergeordnete Rolle. Im Vergleich zu anderen chronischen Erkrankungen wird der Stellenwert der Adipositas hinsichtlich Gesundheitsschäden als gering eingeschätzt, nicht selten wird sie erst bei Vorliegen von Begleiterkrankungen behandelt oder als kosmetisches Problem beurteilt.

Vor diesem Hintergrund haben das Universitätsklinikum Freiburg, Abteilung für Rehabilitative und Präventive Sportmedizin und die Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin ein neuartiges sportmedizinisches/sporttherapeutisches Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas und assoziierter Risikofaktoren entwickelt. M.O.B.I.L.I.S. (multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung), so der Name des Programms, soll mittelfristig bundesweit etabliert werden und einen Beitrag zur Steigerung der Gesundheitskompetenz und Gesundheitsverantwortung leisten.

### Der interdisziplinäre Aufbau des Programms

Eine nachhaltige Reduktion sowie eine Stabilisierung des Körpergewichts werden nachweislich in der Kombination von Maßnahmen zur Umstellung von Ernährung, körperlicher Aktivität und Verhalten erreicht.

Entsprechend zeigt das M.O.B.I.L.I.S.-Programm individuelle Wege zur Einhaltung eines gesundheitsbewussten Lebensstils auf.

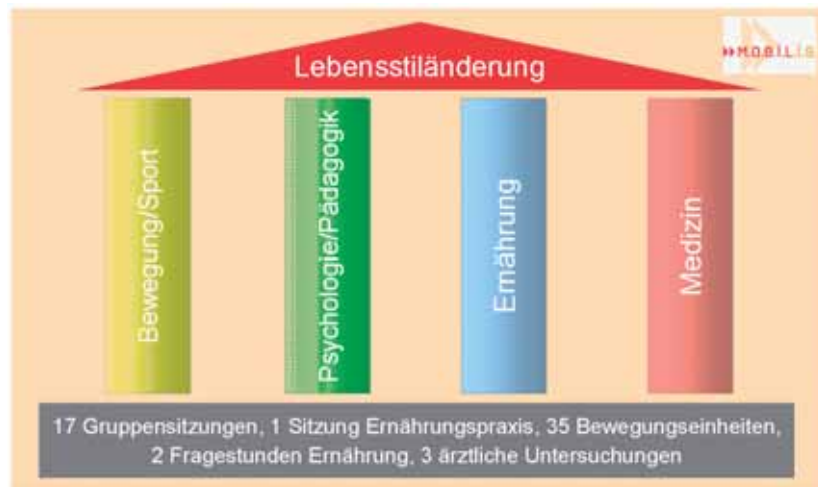
M.O.B.I.L.I.S. arbeitet interdisziplinär mit vier Therapieschwerpunkten:

- 1) Bewegung/Sport,
- 2) Psychologie/Pädagogik,
- 3) Ernährung und
- 4) Medizin



Dabei steht der erste Therapie-Block, Bewegung/Sport, im Mittelpunkt des Programms. Für alle vier Kompetenzbereiche gibt es standardisierte Manuale, die von führenden Experten ihres Gebiets erarbeitet wurden und einer kontinuierlichen Qualitätskontrolle unterzogen werden.

### Aufbau des M.O.B.I.L.I.S.-Programms





M.O.B.I.L.I.S.-Standorte

sich ein- bis zweimal pro Woche – immer abwechselnd im Freien und in der Halle – in der Gruppe und werden von einem speziell geschulten Sportlehrer/Dipl.-Sportwissenschaftler betreut.

Ein inhaltlicher Schwerpunkt des Programms liegt in der Entwicklung von grundlegenden Fähigkeiten für ein gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten. Um den Teilnehmern die Umsetzung der erworbenen Kenntnisse zu erleichtern, wurde das „M.O.B.I.L.I.S.-50 Punkte-Bewegungsprogramm“ entwickelt.

Mit dessen Hilfe können die Teilnehmer Woche für Woche kontrollieren, ob Sie das für Sie richtige Bewegungsmaß erreicht haben. Auf welche Weise sie dabei „Bewegungspunkte“ sammeln – im Rahmen von Alltags-, Berufs- oder Freizeitaktivitäten – ist in erster Linie eine Frage der persönlichen Möglichkeiten und Neigungen der Teilnehmer. Wird das Punkte-Programm zusammen mit den Empfehlungen aus dem Ernährungsbereich konsequent und dauerhaft umgesetzt, können die Teilnehmer ohne den befürchteten „Jo-Jo-Effekt“ eine Normalisierung ihres Körpergewichts erreichen.

Neben verschiedenen Ausdauertrainingsarten (z.B. Nordic Walking) spielt das Thera-Band® in den praktischen Bewegungseinheiten eine zentrale Rolle. Mit dem so genannten „kleinsten Fitnessstudio der Welt“ erlernen die Teilnehmer gezielte Kräftigungsübungen, die die Muskulatur und damit den Bewegungsapparat langfristig stärken. Der Vorteil: Das Trainingsgerät kann überall hin mitgenommen werden. Übungen sind so beispielsweise auch am Arbeitsplatz (Stichwort: „aktive Pausen“) möglich.



Eine sinnvolle Ergänzung der Bewegungspraxis liefern schließlich zwei theoretische Gruppensitzungen zum Thema Bewegung.

**Entwicklung und aktueller Stand des Programms**  
Im Januar 2004 hatte M.O.B.I.L.I.S. in Freiburg und Ratingen Premiere: Die ersten drei Pilotgruppen des Schulungsprogramms gingen an den Start. Nach dem äußerst erfolgreichen Testlauf 2004 breitete sich M.O.B.I.L.I.S. ab 2005 schnell bundesweit aus und wird in diesem Jahr mit über 70 Standorten (siehe Grafik oben links) bereits das größte ambulante Adipositas-Schulungsprogramm Deutschlands sein.

Die Schulung der Teilnehmer erstreckt sich über einen Zeitraum von 48-52 Wochen: eine 7-wöchige Startphase mit je einer wöchentlichen Bewegungseinheit und Gruppensitzung, eine 17-wöchige Gewichtsreduktionsphase mit insgesamt 27 Bewegungseinheiten und 5 Gruppensitzungen sowie schließlich eine 6-monatige Stabilisierungsphase mit 5 Gruppensitzungen und 2 Fragestunden zum Thema Ernährung. Die medizinische Betreuung der Teilnehmer gehört ebenfalls zum festen Bestandteil des Programms.

Als Teilnehmer zugelassen werden Erwachsene mit einem Eingangs-BMI von 30-40 kg/m<sup>2</sup> und mindestens einem Adipositas assoziierten Risikofaktor bei einer symptomfreien Dauerleistung von mindestens 75 Watt.

Ausschlusskriterien sind: allgemeingültige Kontraindikationen gegen körperliche Belastung, Typ1-Diabetes, Leber- und Nierenschaden mit Indikation zur Eiweißrestriktion, Einnahme von Psychopharmaka, Abmagerungsmitteln und Appetitzüglern.

Die Kosten für die 12-monatige Gruppenbetreuung betragen 685,- € pro Teilnehmer. Aufgrund einer Rahmenvereinbarung mit der BARMER ist eine pauschalisierte Kostenerstattung nach § 43 Nr.2 SGB V (Eigenbeteiligung der Teilnehmer in Höhe von 100,- €) möglich.

**Der Bewegungspart im Rahmen des Programms**  
Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm umfasst insgesamt 35 praktische Bewegungseinheiten, die mit Ausnahme des Abschluss-Fitness-tests alle im ersten Halbjahr stattfinden. Die Teilnehmer treffen

**Definition von Übergewicht und Adipositas**

Der BMI (Body Mass Index) ist das Maß zur Klassifizierung des Gewichts.

$$BMI = \text{kg/m}^2 \text{ (Körpermasse/Körperlänge}^2\text{)}$$

Man unterscheidet:

Normalgewicht: BMI >20 <25 kg/m<sup>2</sup>

Übergewicht: BMI >25 <30 kg/m<sup>2</sup>

Adipositas Grad I: BMI >30 <35 kg/m<sup>2</sup>

Adipositas Grad II: BMI >35 <40 kg m<sup>2</sup>

Adipositas Grad III: BMI >40 kg/m<sup>2</sup>



Die Ergebnisse aus den laufenden Gruppen belegen die Wirksamkeit des interdisziplinären M.O.B.I.L.I.S.-Konzepts. Für 278 Teilnehmer liegen erstmals ausführliche Halbjahresbefunde vor: Insgesamt 53 Prozent erzielten eine Gewichtsreduktion von mehr als 5 Prozent ihres Ausgangsgewichts, und 26 Prozent erreichten schließlich eine Gewichtsabnahme von über 10 Prozent. Die Abbruchrate mit 11 Prozent im ersten Halbjahr ist im Vergleich zu anderen Programmen äußerst gering.

Im Rahmen des Programms wird auch die Teilnehmerzufriedenheit anhand von Fragebögen durch eine externe Einrichtung, dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg, erhoben. Eine Befragung der Multiplikatoren (Trainer und Ärzte) mit strukturierten Interviews durch oben genannte Einrichtung ist ebenfalls vorgesehen. Die zeitnahe Auswertung der Ergebnisse aus den Teilnehmerbefragungen dient als Grundlage zur ständigen Verbesserung des Schulungsprogramms.

Der Erfolg von M.O.B.I.L.I.S. spiegelt sich nicht nur in den wissenschaftlichen Daten, sondern auch in den immer zahlreicher werdenden Berichten über M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer in den Medien. Die positiven Rückmeldungen ehemaliger M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer, die es geschafft haben, ihr Gewicht zu halten, sind motivierend. So trifft sich beispielsweise ein harter Kern ehemaliger Teilnehmer der 1. Freiburger

M.O.B.I.L.I.S.-Gruppe noch heute – über ein Jahr nach Abschluss des Programms –, um zweimal wöchentlich gemeinsam Ausdaueraktivitäten und Gymnastik durchzuführen.

Die BARMER – von Anfang als M.O.B.I.L.I.S.-Partner mit dabei – sieht sich angesichts der positiven Ergebnisse im eingeschlagenen Weg bestätigt. Dem BARMER-Vorbild haben sich zwischenzeitlich viele weitere Krankenkassen angeschlossen und ermöglichen Ihren Versicherten eine Teilnahme zu denselben Konditionen.

Die M.O.B.I.L.I.S.-Initiative stößt auch in der Gesundheits- und Sportpolitik auf große Resonanz: Über 50 hochrangige Politiker, unter ihnen Deutschlands „Recklegende“ Eberhard Gienger MdB, begleiten M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen als Gesundheitspaten in ihren Wahlkreisen. M.O.B.I.L.I.S. wird darüber hinaus durch eine Reihe von Partnern aus der Industrie sowie Verbänden und wissenschaftlichen Fachgesellschaften gefördert und unterstützt.

Die Verwaltung und Organisation des Gesamtprojekts erfolgt von Freiburg aus über einen gemeinnützigen Präventionsverein. Zum Jahresbeginn 2005 wurde die M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale eingerichtet, die unter anderem die zeitintensive Teilnehmerakquisition und -verwaltung für alle lokalen Gruppen übernimmt und die Einhaltung der geforderten Standards überwacht.

### Ausblick: Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund

Bislang blieb abnehmwilligen leicht Übergewichtigen (BMI 25-29.9 kg/m<sup>2</sup>) eine Teilnahme am M.O.B.I.L.I.S.-Programm verwehrt. Folglich gingen in der Freiburger M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale immer häufiger Anfragen enttäuschter Interessenten ein. Angesichts dieser Entwicklung entstand die Idee, eine M.O.B.I.L.I.S.-Programmvariante für leicht Übergewichtige zu entwickeln. Die flächendeckende Umsetzung einer solchen Maßnahme – immerhin 50 Prozent der Deutschen sind übergewichtig – ist jedoch nur mit einem starken und verlässlichen Partner möglich: mit dem Deutschen Turner-Bund! Ab 2007 wird es die M.O.B.I.L.I.S.-Programmvariante für leicht Übergewichtige daher exklusiv mit dem Deutschen Turner-Bund geben. Nähere Informationen zu dieser neuen Kooperation und zur Beteiligung von DTB-Mitgliedsvereinen bzw. – Pluspunkt-Übungsleitern folgen in Kürze.

Andreas Berg, Dr. Dieter Lagerstrom



Telefon: 0761/503910  
eMail: info@mobilis-programm.de  
Internet: www.mobilis-programm.de



Neu bei „Deutschland bewegt sich!“:

# Die Beratung nach dem Test I

Der „Deutschland bewegt sich! Test I“ (kurz: DBSI-Test I) erwies sich im Jahr 2005 als ausgezeichnetes Messinstrument. Er soll besonders inaktiven Erwachsenen Rückmeldungen über ihre körperliche Verfassung geben und sie zu einer Kursteilnahme in einem DTB-Verein motivieren. Der Test wurde von allen Seiten sehr positiv angenommen. Viele engagierte DTB-Übungsleiter boten ihn auf der Städtetour aber auch in ihrem Verein oder bei einem Event ihres Vereines an.



Um die Teilnehmer jedoch tatsächlich für das eigene DTB-Vereinsangebot zu begeistern, genügte die Durchführung des DBSI-Tests I meist nicht aus. Deshalb wird der Test in diesem Jahr um eine systematische Beratung erweitert. Diese Beratung wird im Anschluss an den Test von den Übungsleitern bzw. Testleitern mit Hilfe eines Beratungsmanuals durchgeführt. Für die Durchführung muss man kein Experte sein, sondern kann sich an den einfach strukturierten Leitfaden halten.

Bei dieser Beratung wird das DBSI-Testergebnis als Basis genutzt, um sowohl Lob für die gezeigte Fitness auszusprechen, als auch auf Defizite hinzuweisen.

Oberstes Ziel soll es dabei sein, den Testteilnehmer zum eigenen kritischen Reflektieren seines Fitnesszustandes zu motivieren und die Bedeutung von sportlicher Aktivität für die eigene Gesundheit zu vermitteln. Weiter dient die Beratung der Förderung der Veränderungsbereitschaft hin zu mehr Aktivität, um in Zukunft neben besseren Ergebnissen beim DBSI-Test I auch eine bessere Gesundheit durch ein „bewegteres“ Leben anzustreben. Am Ende der Beratung wird der Testperson deshalb ein konkreter Vorschlag eines (Gesundheits-) Sportkurses des DTB in Form eines Gutscheins vorgelegt, an dem die Testperson, gegebenenfalls mit Begleitung, ein kostenloses „Schnuppern“ wahrnehmen kann. Für eine solche individuelle Beratung benötigen Sie ca. 7 Minuten.

## Ziele dieser Beratung sind,

- a) dass sich die Teilnehmer gedanklich mit ihrem aktuellen Aktivitätsstatus auseinandersetzen
- b) dass sich das Wissen der Teilnehmer über körperliche Aktivität verbessert
- c) dass die Teilnehmer auf der Verhaltens-Treppe zur gesunden Aktivität weiter voran kommen
- d) dass die Teilnehmer auf DTB-Angebote aufmerksam werden und diese möglichst auch nutzen

Das Beratungsmanual können Sie beim Deutschen Turner-Bund, Simone Nungesser, Tel. 069/67801-215, kostenlos anfordern!

Die Beratungsunterlagen wurden vom Projektteam Dr. Wolfgang Neß, Prof. Dr. Walter Brehm (Universität Bayreuth), Prof. Dr. Bös (Universität Karlsruhe) entwickelt.

Wir bitten alle Übungsleiter, diese Beratung insbesondere bei DBSI-Testpersonen ohne Vereinszugehörigkeit, Quereinsteigern oder auch Wiedereinsteigern zu nutzen.

Damit die Daten wissenschaftlich ausgewertet können, senden Sie die ausgefüllten Erfassungsbögen sowie die PAR-Q Bögen wie üblich an unseren Projektpartner:

Dr. Wolfgang Neß  
Institut für Sportwissenschaft  
Universität Bayreuth  
Universitätsstr. 30  
95440 Bayreuth

# Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

August bis Dezember 2006

Ausbildung	Termine	Ort
<b>Badischer Turner-Bund</b> , Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721/18150 (Barbara Shaghghi)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	23. - 27.10. und 13. - 15.12.06	Sportschule Steinbach
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	25. - 29.09. und 13. - 15.12.06	Sportschule Schöneck
<b>Bayerischer Turnverband</b> , Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 089/15702320 (Ildiko Berekmery)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe	02. - 03.09. und 09. - 10.09.06	Feucht
	06. - 08.10.06	Oberhaching
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	21. - 22.10. und 28. - 29.10.06	Feucht
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“	30.10. - 02.11.06	Fensterbach
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	13. - 15.10. und 20. - 22.10.06	Oberhaching
<b>Berliner Turnerbund</b> , Voralberger Damm 39, 12157 Berlin, Tel. 030/7879-4518 (Jurj Robel)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	27.09. - 05.11.06	Berlin
<b>Bremer Turnverband</b> , Landesturnverband, Bildungswerk, Violenstr. 27, 28195 Bremen, 0421/325408 (Doris Schubert)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	06. - 08.10.06	Bremen
<b>Hessischer Turnverband</b> , Huizener Str. 22-24, 61118 Bad Vilbel, Tel. 06101/5461-30 (Kai Vieting)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	02. - 03.09. + 07. - 08.10.06	Gelnhausen
	28. - 29.10 + 25. - 26.11.06	Alsfeld
	26. - 27.08. + 16. - 17.09.06	Alsfeld
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training“	01. - 03.09. + 22. - 24.09. und 07. - 08.10.06	Bad Vilbel
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	26. - 27.08. + 09. - 10.09. + 23. - 24.09. + 07. - 08.10. + 04.11.06	Baunatal
<b>Verband für Turnen und Freizeit Landesorganisation Hamburg</b> , Schäferkampsallee 1 / Haus des Sports, 20357 Hamburg, 040-41908247 (Ulrike Heldt)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauftraining“	30.09. - 01.10. + 14. - 15.10. + 18. - 19.11. + 25. - 26.11.06	Hamburg
<b>Pfälzer Turnerbund</b> , Am Schlagbaum 5, 67655 Kaiserslautern, Tel. 0631/4149952 (Günter Schneider-Heinz)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauftraining“	16. - 17.09. + 28. - 29.10.06	Annweiler
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	09. - 10.09. + 07. - 08.10.06	Annweiler
<b>Rhein Hessischer Turnerbund</b> , Jahnstr. 4, 55124 Mainz, Tel. 06131/941712 (Anne Krieger)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	08. - 10.09. + 29.09. - 01.10. + 28. - 29.10.2006	Mainz
<b>Saarländischer Turnerbund</b> , H.-Neuberger-Sportschule, Gebäude 54, 66123 Saarbrücken, Tel. 0681/3879-233 (Laila Braun-Leibrock)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	09. - 10.09.06 + 03. - 05.11.06	Braunshausen
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	02. - 03.09. + 09. - 10.09.06 + 07. - 08.10. + 04. - 05.11.06	Braunshausen
<b>Landesturnverband Sachsen-Anhalt</b> , Manfred Sternstr. 7 06128 Halle, Tel. 03451/206596 (Klaus Röpke)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	02. - 03.09.06 + 07. - 08.10.06	Halle
<b>Sächsischer Turn-Verband</b> , Goyastr. 2d, 04105 Leipzig, Tel. 0341/149381 (Dr. Reinhardt Weber)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe	15.09. - 07.10.06	Leipzig
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	20.10. - 02.12.06	Leipzig
<b>Schleswig-Holsteinischer Turnverband</b> , Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp, Tel. 04323/8022-11 (Elke Amthor)		
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Entspannung und Stressbewältigung“	16.09. + 07.10. + 28.10.06	Trappenkamp
<b>Westfälischer Turnerbund</b> , Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm, 02388/30000-23 (Stephan Gentes)		
Basiskurs 2. Lizenzstufe	12. - 13.08. + 26. - 27.08.06	Münster
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	27. - 29.10. + 10. - 12.11. + 24. - 26.11.06 + 26.01. - 28.01.07 + 03./ 04.03.07 (Prüfung)	Hamm
Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	25. - 27.08. + 08. - 10.09.06 + 22. - 24.10. + 20. - 22.10.06	Hamm

# Evaluierte Programme

August bis Dezember 2006

Termin	LTV/ Turngau	Ort	Ansprechpartner
<b>Evaluiertes Programm „Cardio-Fit“</b>			
Sept. 2006	KTV Nord	Tarp	Peter Doose, Tel. 04638/7582
29.10.06	VTF Hamburg	Hamburg	Carin Reiter, Tel. 040/41908236
<b>Evaluiertes Programm „Cardio Aktiv“</b>			
21.10.06	Sachsen-Anhalt	Magdeburg	Niels Wedler 01773403354
<b>Evaluiertes Programm „Rücken-Fit“</b>			
28.10.06	VTF Hamburg	Hamburg	Carin Reiter, Tel. 040/41908236
<b>Evaluiertes Programm „Gesund und Fit“</b>			
03.09.06	WTB	Hamm	Simone Eggert, Tel. 02388/30000-39
<b>Evaluiertes Programm „Optiwell“</b>			
21./22.10.	Hessen	Bad Vilbel	Kai Vieting, Tel. 06101/5461-30
<b>Evaluiertes Programm „Nordic-Walking“</b>			
09.09.06	TTV	Bad Blankenburg	Elke Lämmchen 0361/3455605
<b>Evaluiertes Programm „Walking/Nordic Walking“ DTB Kursleiterausbildung</b>			
25. - 27.08.06	VTF Hamburg	Hamburg	Ursula Daniels, Tel. 040/41908233
29.09. - 01.10.06	Badischer Turnerbund	Altglashütten	Bildungswerk, Tel. 0721/18150



# Materialien

## Ballooning - Das Pilates Plus Programm (DVD)

Pilates ist das Erfolgsrezept für einen starken und schönen Körper. Die sanfte Mischung aus Kraft-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Es trainiert die Tiefenmuskulatur. Ballooning wurde auf der Basis von Pilates von Dieter Grabbe, dem zur Zeit wohl bekanntesten Fitnessexperten in Deutschland, als neues Trainingskonzept entwickelt. Das Geheimnis liegt in der Einfachheit. Ein Luftballon wird in Schwingung gebracht, die Resonanz überträgt sich auf Muskeln, Gelenke und Sehnen und trainiert so noch effektiver die Tiefenmuskulatur. Ballooning ist eine Steigerung von Pilates, die harte, schwere Hantel wird ersetzt durch einen Luftballon. Nach 10 Trainingseinheiten spürt man den Unterschied, nach 20 wird man ihnen den Trainingserfolg ansehen und nach 30 Mal haben sie einen neuen Körper – so verspricht es Dieter Grabbe.



Art.-Nr. 3501930 15,95 €

**Ebenfalls erhältlich**

## Ballooning (Buch)

Ballooning macht Spaß und Lust auf mehr. Dieses neu entwickelte, ganzheitliche Fitnesstraining verlangt nicht mehr als einen der beiliegenden Spezial-Luftballons und 15 Minuten Zeit. Die Übungen zur Kräftigung, Entspannung und Kraftkoordination sprechen vor allem die Tiefenmuskulatur an. So verbessern Sie spielend Ihre Haltung und aktivieren Stoffwechsel und Fettverbrennung. 96 Seiten mit Balloon.

Art.-Nr. 2123170 12,90 €

## Bollywood Dance Workshop (DVD)

Lernen Sie mit der Bollywood-Workout-Crew unter der Leitung von Durga Arya die ersten Schritte auf dem Weg zum eigenen Bollywood-Dancing. Dieser Workshop zeigt Ihnen vier Choreographien mit Erklärungen. Die wichtigsten Bewegungsabläufe werden anschaulich und einfach erklärt, so dass Sie zu Hause selbständig üben können. Farbenprächtige Kostüme und ein perfektes Styling machen diese DVD zu einem Augenschmaus. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und entfliehen Sie mit Durga Aryas Übungen der Hektik des Alltags.



Art.-Nr. 3501850 12,90 €

## Kongress-Reihe Sommer/Herbst 2006

Mit vereinten Kräften werden der DTB und drei Landesturnverbände im Sommer/Herbst 2006 eine Kongress-Reihe starten, die eine Fülle an neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Trends und Klassikern in Fitness, Gesundheitssport, Wellness, Aerobic & Dance beinhaltet.

- **7. Frankfurter Fitness- und Gesundheitssport Kongress und Aerobic & Dance Convention**  
19./20.08.2006 in Frankfurt
- **1. DTB-Fachtagung „Sturzprophylaxe“**  
02.09.2006 in Frankfurt
- **1. Jenaer Fitness- und Gesundheitssport Kongress und Aerobic & Dance Convention**  
16./17.09.2006 in Jena
- **1. Sensomotorik Kongress und Aerobic Convention**  
23./24.09.2006 in Prien am Chiemsee

Melden Sie sich gleich online an (Adresse siehe unten)! Bereits Mitte Mai sind die Broschüren zu den Kongressen erschienen. Diese können sie kostenfrei anfordern bei:  
Annika Schücke, Deutscher Turner-Bund,  
Tel. 069/67801-204,  
eMail: annika.schuecke@dtb-online.de  
bzw. im Internet unter **www.dtb-online.de**  
Events/Kongresse



**GYMWELT**

