



Deutscher
Turner-Bund
DTB

GYM WELT



Das Pluspunkt-Magazin
Ausgabe 3/2006

Pluspunkt
Gesundheit. DTB

Präventionsgeprüft!
Appetit auf Bewegung!
Lauftraining mit Erfolg!



Neues Prüfzeichen für standardisierte Gesundheitssportprogramme

Präventions- geprüft



Liebe Pluspunkt-Übungsleiterinnen und Pluspunkt-Übungsleiter,

der Deutsche Turner-Bund hat ein neues Prüfzeichen für standardisierte Kursprogramme im Gesundheitssport entwickelt: **„Präventionsgeprüft“** (siehe Abbildung) steht für qualifizierte, standardisierte und evaluierte Kursprogramme im Gesundheitssport.

Mit dem neuen Prüfzeichen werden ausschließlich standardisierte Gesundheitssportprogramme ausgezeichnet, deren Übungsleiter im Besitz einer entsprechenden 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sind und die Teilnahme an einer DTB-Schulung zur Einführung in das Kursprogramm (z.B. Rücken-Fit, Cardio-Fit, Gesund und Fit, Rückentraining – sanft und effektiv, Walking und mehr, usw.) mit einem DTB-Zertifikat nachweisen können. Nur unter dieser Voraussetzung wird ab sofort bei der Verleihung des Qualitätssiegels **Pluspunkt Gesundheit.DTB** auch das Prüfzeichen **„Präventionsgeprüft“** mit vergeben.

Sollten Sie bereits eines der standardisierten DTB-Gesundheitssportprogramme durchführen und die oben genannten Voraussetzungen erfüllen, aber noch nicht mit **„Präventionsgeprüft“** ausgezeichnet sein, wenden Sie sich bezüglich einer nachträglichen Auszeichnung an unser Pluspunkt-Büro (Tel. 0 69/6 78 01-143 oder per eMail: pluspunkt@dtb-online.de).

Krankenkassen erkennen **„Präventionsgeprüft“** an

Mit dem Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen (BLK) wurde bereits eine Kooperation zum neuen Prüfzeichen vereinbart. Die Kooperationsvereinbarungen mit dem Verband der Angestellten-Krankenkassen (VdAK: Barmer, TK, DAK, KKH, HEK, HHK) und dem Arbeiter-Ersatzkassen-Verband (EAV: GEK, HZK, KEH) stehen kurz vor dem Abschluss. Für die Kostenrückerstattung von Teilnahmegebühren an standardisierten Gesundheitssportkursen, die mit **„Präventionsgeprüft“** ausgezeichnet sind, bedeutet dies, dass eine aufwändige Einzelfallprüfung durch die Krankenkassen entfällt, da diese Kurse grundsätzlich zur Kostenrückerstattung anerkannt werden.

Neue Angebotssuche auf www.pluspunkt-gesundheit.de

Seit dem 1. November hält der DTB auf seiner Pluspunkt-Homepage eine neue eigene Suchfunktion für Angebote, die mit dem **Pluspunkt Gesundheit.DTB** ausgezeichnet wurden, bereit.

Interessierte können jetzt direkt auf www.pluspunkt-gesundheit.de Angebote in ihrer Nähe suchen und Krankenkassen die Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel **Pluspunkt Gesundheit.DTB** bzw. mit dem Prüfzeichen **„Präventionsgeprüft“** nachvollziehen.



Jörn Rühl
Redaktion
Pluspunkt-Magazin

Inhalt

Editorial/Impressum	2
Appetit auf Bewegung	
– Ein neues Kursprogramm für den Verein	3 – 5
Ausbildungstermine evaluierte Programme	5
Lauftraining mit Erfolg	6
Ausbildungstermine 2. Lizenzstufe in den	
Landesturnverbänden	7
Materialien für den Gesundheitssport	8



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

pluspunkt-magazin@dtb-online.de

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Jörn Rühl

Gestaltung:

Baumstark Creativstudio, Butzbach

Erscheinungsweise:

Vier Mal jährlich

Titelfoto:

Maria Parecker, 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

Appetit auf Bewegung

Anne Schmidt-Redemann – Susanne Bappert – Klaus Bös

Vorbemerkung

Bundesweite Studien bestätigen: Kinder werden inaktiver, sind in Folge weniger fit, übergewichtiger als frühere Kindergenerationen und zeigen viele Anzeichen für beginnende Zivilisationserkrankungen. Es genügt nicht, bei dieser diagnostischen Bestandsaufnahme stehen zu bleiben. Gefordert werden inhaltlich gut fundierte und flächendeckend wirksame Interventionsansätze. Es ist dabei wichtig, nicht nur auf der Bewegungsseite anzusetzen, sondern es sollten auch Ernährungsgewohnheiten und Ernährungsverhalten positiv beeinflusst werden. Dabei verspricht man sich den größten Erfolg, wenn man mit den Kindern auf der Verständnisebene arbeitet, anstatt den risikobetonenden, erhobenen Zeigefinger zu verwenden.

Interventionsansätze auf der Grundlage des Risikofaktorenmodells haben sich in den vergangenen Jahrzehnten als wenig tragfähig erwiesen. Wirksamkeit und Nachhaltigkeit bei Interventionen können nur mit positiven und lebensnahen Konzepten erzielt werden, die auf der Stärkung der vorhandenen Ressourcen aufbauen. Hier eröffnen Sport- und Bewegungsprogramme, die um Ernährungstipps bereichert werden, neue Chancen. Das Kursprogramm „Appetit auf Bewegung“ wurde von den Turnverbänden Rheinland-Pfalz und der IKK Rheinland-Pfalz initiiert und von Anne Schmidt-Redemann am Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) von Januar 2005 bis Juni 2006 für Kinder entwickelt und wissenschaftlich evaluiert.

dadurch können langfristig die motorischen Fähigkeiten verbessert, Übergewicht verhindert und Erkrankungen aufgrund von Bewegungsmangel und Übergewicht vorgebeugt werden.

Zielgruppe

„Appetit auf Bewegung“ richtet sich an Kinder im Grundschulalter mit Bewegungsmangel, die noch keinen Zugang zum Sportverein oder zu einer Sportart gefunden haben und/oder zu Übergewicht neigen. Es handelt sich jedoch nicht um ein spezifisches Programm ausschließlich für übergewichtige oder sogar adipöse Kinder. Viele Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen haben Hemmungen, reguläre Angebote im Sportverein zu nutzen. Deshalb ist es

Alle Fotos dieser Rubrik: Kinderturnclub TV 1897 Steinau e.V.



Ziele

Die Ziele des Programms orientieren sich an den sechs Kernzielen von Gesundheitssport, wie sie von Bös und Brehm 1998 definiert wurden (vgl. Abb. 1). Das Kursprogramm zielt auf Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen ab und soll den Kindern Spaß an Bewegungsaktivität und Sport vermitteln und eine dauerhafte Motivation zu Bewegung und Sport schaffen. Das oberste Ziel des Programms ist es, die Kinder zu einer aktiven Lebensweise anzuleiten und sie an den Sportverein zu binden. Nur

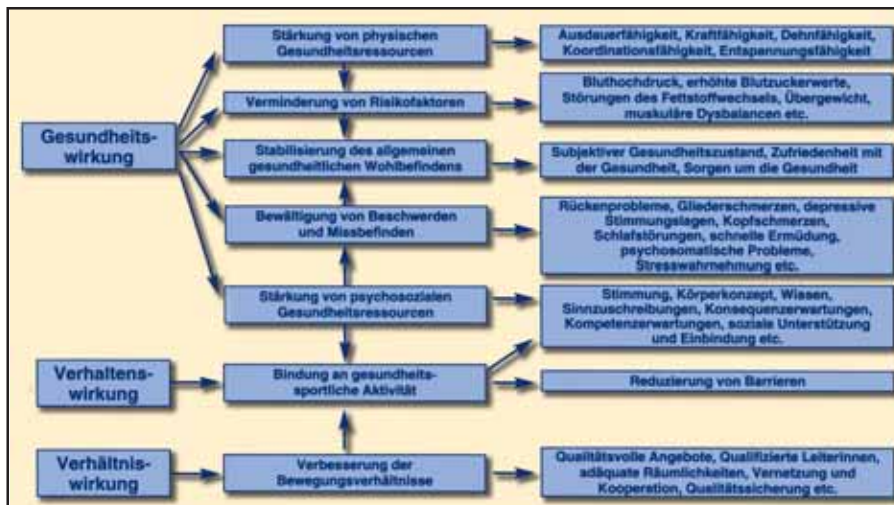


Abb. 1: Modell der Qualitäten von Gesundheitssport (vgl. Bös, Brehm, Opper, Saam, 2002, 25)



besonders wichtig, spezielle Angebote wie „Appetit auf Bewegung“ für diese Zielgruppe über die Sportvereine anzubieten. Um so wichtiger sind auch die Kooperationen mit Schulen, Kinderärzten oder Gesundheitsämtern, um die Schwächen oder Probleme der Kinder aufzudecken und deren Eltern darüber zu informieren und aufzuklären.

Struktur/Inhalte

In allen Übungseinheiten wird sowohl das Thema Bewegung als auch das Thema Ernährung behandelt. Es ist sehr wichtig, den Kindern möglichst früh die Bausteine der gesunden Ernährung spielerisch aber auch im Alltag bewusst zu

„Appetit auf Bewegung“ ist als Gruppenprogramm konzipiert, das jeweils zwölf 90-minütige Übungseinheiten umfasst. Jede der zwölf Übungseinheiten ist in sieben Sequenzen (1. Einstieg, 2. Erwärmung, 3. Hauptteil, 4. Entspannung, 5. Information, 6. Hausaufgabe und 7. Abschluss) gegliedert. In den Übungseinheiten werden folgende Themen schwerpunktmäßig behandelt:

ÜE	Thema	Inhalt/Information
1	Kennen lernen	Durch Begrüßungs- und Kennlern-Spiele können die Kinder eventuelle Hemmungen verlieren und eine vertrauensvolle Atmosphäre aufbauen.
2	Wahrnehmung	Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche werden angesprochen.
3	Koordination	Es werden Spiele durchgeführt, die vor allem die Orientierungs-, Differenzierungs- und Rhythmusfähigkeit ansprechen.
4	Ausdauer	Die Kinder werden ausdauernd belastet und ihnen wird eine Klassifikation der Lebensmittel beigebracht.
5	Gleichgewicht	An einem Gleichgewichtsparcours wird den Kindern der Zusammenhang zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch erläutert.
6	Kraft	An einem Kraftparcours werden vor allem die motorischen Grundtätigkeiten Klettern, Hangeln und Stützen geschult und den Kindern wird der Energieumsatz durch körperliche Aktivität verdeutlicht.
7	Schnelligkeit	Den Kindern wird beigebracht, wie sie ihre Belastung fühlen und beobachten können. Reaktionsfähigkeit und -schnelligkeit werden geschult.
8	Haltungsförderung	Die Aufmerksamkeit der Kinder für eine richtige Körperhaltung im Sitzen, Stehen oder Gehen wird geweckt und sie sollen lernen, diese auf Situationen im Alltag zu übertragen.
9	Beweglichkeit	Die Beweglichkeit nimmt im Laufe des Lebens ab, weshalb sie gefördert werden muss. Die Ernährung kann und muss so vielfältig sein wie die Beweglichkeit.
10	Ball	Die Kinder lernen unterschiedliche Bälle kennen und viele Möglichkeiten mit ihnen zu spielen.
11	Soziale Kompetenz	Die Kinder müssen sich gegenseitig helfen und unterstützen, um ein Ziel zu erreichen.
12	Bewegungslandschaft	Einige Themen des Programms werden in einer Bewegungslandschaft noch einmal wiederholt und angesprochen. Die Kinder werden zu weiterer sportlicher Aktivität motiviert.



machen, bevor sich ungesunde Lebensweisen in den Köpfen der Kinder verankern. Zu Beginn des Kursprogramms werden die Eltern im Rahmen eines Elternabends über die Bedeutung gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung informiert. Es wird den Eltern bewusst gemacht, dass die gesamte Familie für eine gesunde Lebensweise und einen aktiven Lebensstil verantwortlich ist. Die Eltern erhalten Informationsmaterial, ebenso wie die Kinder Arbeitsmaterialien für zu Hause bekommen, um das Erlernte zu festigen.

Modellphase

Das Kursprogramm wurde in einer Modellphase von September 2005 bis Januar 2006 erprobt. Fünf qualifizierte Übungsleiterinnen, die auf der 2. Lizenzstufe ausgebildet sind, haben an der Modellphase teilgenommen. Zuvor wurden sie in einer speziellen Kursleiterschulung auf das Programm „Appetit auf Bewegung“ vorbereitet. In der Modellphase wurde das Kursprogramm mit insgesamt 81 Kindern in Vereinen der Turnverbände Rheinland-Pfalz begonnen. Im Verlauf des Kursprogramms reduzierte sich die Teilnehmerzahl auf 69 Kinder.

Evaluationsphase

Das Kursprogramm wurde in Bezug auf Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen in Zusammenarbeit mit den Turnverbänden aus Rheinland-Pfalz und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Forschungsuniversität Karlsruhe (TH) unter der Leitung von Prof. Dr. Bös wissenschaftlich evaluiert, indem untersucht wurde, in wie weit die Kernziele von Gesundheitssport erreicht werden konnten.

Außerdem wurde die Umsetzbarkeit des Kursleitersmanuals überprüft sowie das Kursprogramm selbst beurteilt.



Die Evaluationsphase konnte mit Fertigstellung des Evaluationsberichts im Juni 2006 abgeschlossen werden. Somit erfüllt das Kursprogramm alle Kriterien, um durch Krankenkassen auf der Grundlage des § 20 SGB V bezuschusst werden zu können.

Weitere Schritte

Die Kooperation zwischen den Turnverbänden Rheinland-Pfalz und dem FoSS am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Forschungsuniversität Karlsruhe (TH) hat sich in der Modellphase bewährt. Laut der Evaluationsergebnisse erscheint eine flächendeckende Umsetzung des Kursprogramms möglich.

Sobald die Endfassung des Kursleitermanuals vorliegt, können Kursleiterschulungen für das Kursprogramm durchgeführt und damit auch die flächendeckende Implementation des Kursprogramms in den Vereinen gewährleistet werden.

Es wird weiterhin eine wichtige Aufgabe sein, die Qualität des Kursprogramms auch in Zukunft durch entsprechende Maßnahmen zu sichern.

Das Kursleitermanual erscheint im Meyer & Meyer Verlag, Frühjahr 2007.

Schulungen für Übungsleiter

Die Tagesfortbildung „Appetit auf Bewegung“, als Veranstaltung für Turngauen / Landesturnverbände, kann über die Akademie vor Ort des Deutschen Turner-Bundes für das Jahr 2007 gebucht werden.

Wenn Sie als möglicher Ausrichter einer solchen Veranstaltung mehr über die Buchungsmodalitäten erfahren möchten, senden Sie bitte eine eMail an: maria.iralala@dtb-online.de.

Geplant sind bis jetzt drei Fortbildungen zum Thema „Appetit auf Bewegung“. Haben Sie Interesse, an einer Übungsleiterschulung für dieses Programm teilzunehmen? Dann wenden Sie sich bitte an die unten angegebenen Kontaktpersonen:

Termin	Ausrichterort, Kontakt
06.05.2007	Mainz Anne Krieger Tel. 06131/941712
30.06.2007	Güstrow Kristin Meyer Tel. 0381/4007755
08.12.2007	Bad Blankenburg Anette Skujin Tel. 0361/3405436

Die Ergebnisse der Evaluation haben gezeigt, dass mit dem Kursprogramm „Appetit auf Bewegung“ die Kernziele von Gesundheitssport erreicht werden. Auch der Prozess der Umsetzung des Kursleitermanuals ist positiv verlaufen. Es ist ein sehr gutes und zufrieden stellendes Ergebnis, dass das Kursleitermanual bezogen auf Inhalt und Aufbau so gestaltet ist, dass die Kursleiter gut damit zurecht kommen und das Kursprogramm in der Praxis gut umsetzbar ist.

Kursprogramm durchgeführt und damit auch die flächendeckende Implementation des Kursprogramms in den Vereinen gewährleistet werden.

Es wird weiterhin eine wichtige Aufgabe sein, die Qualität des Kursprogramms auch in Zukunft durch entsprechende Maßnahmen zu sichern.

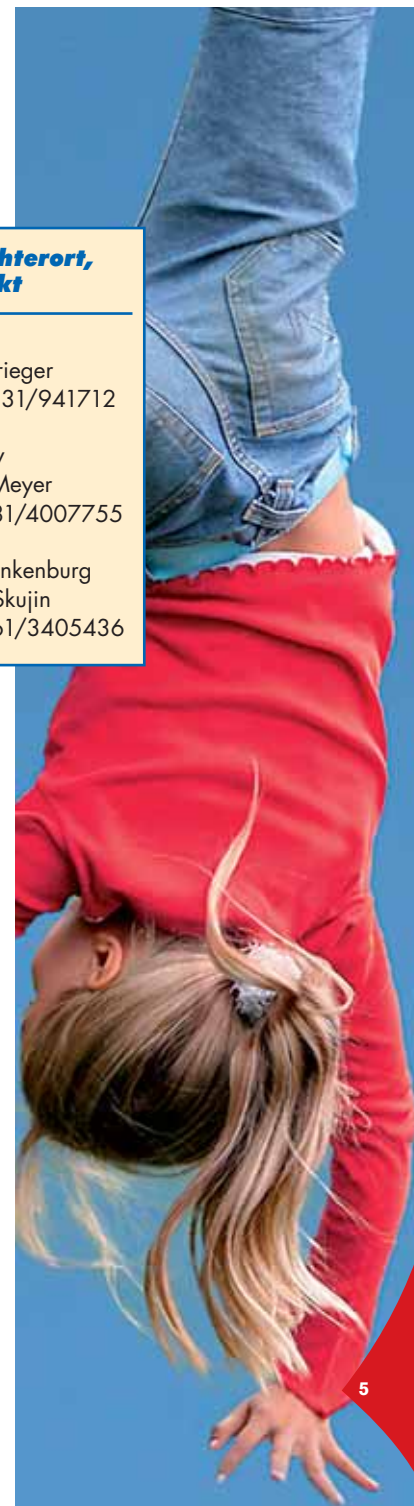
Das Kursleitermanual erscheint im Meyer & Meyer Verlag, Frühjahr 2007.

Weitere Informationen zu Angeboten für Kinder und zur DTB-Kinderturn-Kampagne finden Sie im Internet unter www.kinderturnen.de

Termine

Evaluierte Programme November 2006 bis Februar 2007

Termin	LTV/ Turngau	Ort	Ansprechpartner
Evaluiertes Programm „Cardio-Aktiv“ 03.12.06	Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern	Güstrow	Kristin Meyer, Tel.0381/4007755
Evaluiertes Programm „Cardio-Fit“ 17.02.07	Niedersächsischer Turner-Bund	Gardessen	Landesturnschule Melle, Tel. 05422/94910
Evaluiertes Programm „Gesund und Fit“ 04.02.07 18.02.07	Westfälischer Turnerbund Rheinischer Turnerbund	Hamm Bergisch Gladbach	Simone Eggert, Tel. 02388/3000039 Josef Quester, Tel. 02202/200330
Evaluiertes Programm „Nordic-Fit“ 18.02.07	Niedersächsischer Turner-Bund	Gardessen	Landesturnschule Melle, Tel. 05422/94910
Evaluiertes Programm „Rücken-Fit“ 28.01.07	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester, Tel. 02202/200330
Evaluiertes Programm „Rückentraining sanft und effektiv“ 03.12.06 18.11.06	Westfälischer Turnerbund Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern	Hamm Rostock	Simone Eggert, Tel. 02388/3000039 Kristin Meyer, Tel. 0381/4007755
Evaluiertes Programm „Optiwell“ 25. - 26.11.06	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester, Tel. 02202/200330



Lauftraining mit Erfolg!



Lauftraining mit Erfolg? Natürlich! Man möchte Erfolge sehen, wenn man regelmäßig, bei Wind und Wetter, in die Laufschuhe springt und seine Runden dreht. Und so individuell wie die Menschen sind, die sich dem Laufen verschrieben haben, so **POLAR**® individuell und persönlich sind auch ihre Ziele. **LISTEN TO YOUR BODY**

Während die Einen einfach nur mal den Kopf frei bekommen möchten, haben die Anderen den nächsten Marathon vor Augen. Dem Einen ist das Laufen schon seit Jahren die liebste Sportart, weil er sich in der Natur bewegen möchte. Ein Anderer macht gerade seine ersten Schritte bei einem Lauftreff. Er möchte einfach nur etwas fitter werden und vielleicht sogar ein paar Pfunde verlieren. So ließe sich die Liste der Gründe, warum sich immer mehr Menschen dem Laufsport widmen, weiterführen. Um all diesen unterschiedlichen Zielsetzungen gerecht zu werden, muss auch die Unterstützung des Trainings so individuell wie möglich sein.

Mit dem F11 aus der neuen F-Serie von Polar ist es gelungen einen „Trainingspartner“ zu entwickeln, der für all diese unterschiedlichen Ansprüche eine Lösung kennt.

Das neue und einzigartige Keeps **U™ Own Trainingsprogramm** hilft dabei das Lauftraining angemessen, abwechslungsreich und individuell zu gestalten.

DAS POLAR KEEPS U FIT™ OWN TRAININGSPROGRAMM

Das Keeps U Fit™ Own Trainingsprogramm beruht auf Erkenntnissen der Sportphysiologie und wissenschaftlichen Fakten des Ausdauertrainings und ist ein realistischer Trainingsplaner. Es unterstützt Trainer und Trainierenden bei der Ausdauer-Trainingsplanung und -steuerung. Um sich vom Keeps U Fit™ Own Trainingsprogramm leiten zu lassen, benötigt das Herzfrequenz-Messgerät zu Beginn eines neuen Trainingsprogramms einige wichtige Informationen zur Person. Zum Einen beruht die Programmempfehlung maßgeblich auf dem Ergebnis des Polar OwnIndex® Fitness-Test als Indikator für die aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit und zum





Anderen ist die Definition des Ziels die nächste wichtige Information für die Programmerstellung: Fitness halten, steigern oder maximieren. Im letzten Schritt der Programmerstellung wird die Anzahl der Trainingseinheiten, die realistisch pro Woche absolviert werden können, eingegeben. Mit diesen individuellen Informationen wird das persönliche Trainingsprogramm automatisch von dem F11 erstellt. Folgende Empfehlungen und Zielsetzungen können dann abgelesen werden, mit Hilfe derer das Programm über die Woche absolviert wird:

Trainingsvolumen: die Anzahl der Einheiten, die pro Woche absolviert werden sollen (von 1 bis zu 6 Einheiten)

Gesamtdauer: die Trainingsstunden und -minuten einer Trainingswoche

Dauer der einzelnen Trainingseinheiten: Es wird zwischen kurzen, normalen und langen Einheiten unterschieden. Die minimale Länge einer Einheit beträgt 25 Minuten, die maximale 1 Stunde und 55 Minuten.

Trainingsintensität: die Intensitäten reichen von leicht (< 70% HFmax) über medium (ca. 70 – 80% HFmax) bis hart (ca. 80 – 90 % HFmax). Die Haupt-Trainingszeit wird in der Medium-Zone verbracht. Je häufiger trainiert wird, desto stärker variieren die Verteilungen in den Herzfrequenz-Zonen.

Kalorienverbrauch: Der Energieverbrauch wird pro Einheit, sowie als Wochenziel definiert.

Die Trainingseinheiten sind im Programm so angeordnet, dass Einheiten mit gleicher Intensität (hart / leicht / medium) nicht direkt aufeinander folgen, und dass einige Tage zwischen zwei harten Einheiten liegen. Damit wird die benötigte Erholungszeit garantiert und eine Übermüdung oder ein Übertraining vermieden. Die Trainingsintensität wird optimalerweise über die ebenfalls integrierte Polar OwnZone®-Funktion gesteuert, um individuelle und tagesformabhängige Trainings-Empfehlungen vor jedem Training zu erhalten. Automatisch wird je nach vorgeschlagener Trainingseinheit der OwnZone®-Bereich ermittelt, der die angemessene Intensität für diese Einheit vorgibt. Die meisten Einheiten werden aus zwei Intensitätsbereichen bestehen, die dann zu unterschiedlichen Teilen die gesamte Trainingseinheit darstellen; eine „lange Einheit“ wird zum Beispiel hauptsächlich in der OwnZone® „leicht“, zu einem geringeren Anteil in der OwnZone® „medium“ absolviert.

Anhand eines automatischen wöchentlichen Updates (in der Nacht von Sonntag auf Montag) wird der Verlauf der absolvierten Trainingswoche reflektiert. Im Tagebuch kann jede einzelne Trainingseinheit, sowie die laufende und die vergangenen Trainingswoche(n) aufgerufen werden. Durch die Sonic-Link Funktion können Daten vom Herzfrequenz-Messgerät in das Tagebuch im Internet übertragen werden. So ist eine noch genauere Trainingsplanung und -analyse möglich. Das Polar Keeps U Fit™ Own Trainingsprogramm lässt das Ausdauertraining noch erfolgreicher und motivierender werden.

Weitere Infos unter www.polar-deutschland.de

Termine

Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

November 2006 bis Februar 2007

Ausbildung	Termine	Ort
Badischer Turner-Bund Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721/181514 (Margit Menzler) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	26.02. - 02.03. + 25. - 27.04.07 26.02. - 02.03. + 25. - 27.04.07	Steinbach Steinbach
Hessischer Turnverband Huizener Str. 22-24, 61118 Bad Vilbel, Tel. 06101/5461-30 (Kai Vieting) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	24. - 25.02. + 31.03. - 01.04.07	Baunatal
Niedersächsischer Turner-Bund Maschstr. 18, 30169 Hannover, Tel. 0511/980970 (Sebastian Gräber) Termine für Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe im Bereich Präventionssport bitte direkt beim NTB erfragen: Landesturnschule Melle 05422/94910.		
Rhein Hessischer Turnerbund Jahnstr. 4, 55124 Mainz, Tel. 06131/941712 (Anne Krieger) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	23. - 25.02.07	Mainz
Sächsischer Turn-Verband Goyastr. 2d, 04105 Leipzig, Tel. 0341/149381 (Dr. Reinhardt Weber) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“	23. - 24.02. + 16. - 17.03.07	Leipzig
Schleswig-Holsteinischer Turnverband Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp, Tel. 04323/8022-11 (Elke Amthor) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	02. - 03.12., 16. - 17.12.06	Trappenkamp
Westfälischer Turnerbund Zum Schloss Oberverries, 59073 Hamm, 02388/30000-23 (Stephan Gentes) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“	16. - 18.02. + 02. - 04.03. + 16. - 18.03. + 30.03. - 01.04.07	Hamm



Materialien

Marlies Marktscheffel

Fitte Kids in Spiel & Sport

Mit den unterschiedlichsten Materialien und Geräten werden nicht nur die sportmotorischen Eigenschaften spielend gefördert, die Kinder erlangen darüber hinaus mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Selbstständigkeit. Die vielseitigen Bewegungsangebote ermöglichen den Kindern und Jugendlichen, sich mit viel Spaß spielend zu bewegen. 160 Seiten.



Art.-Nr. 2122700 16,90 €

Harald Lange

Laufen-Fangen-Trainerien

110 Laufspiele zum Einsatz in Schule und Verein. Sie sind nach den Kategorien Fangen, Kooperieren, Geschicklichkeit, Trainieren sowie Belasten und Erholen sortiert. Je nach Intensität und Dauer sind die Spiele für Kinder und Jugendliche vom Vorschul- bis zum Oberschulalter geeignet. Die meisten der vorgestellten Spiele können sowohl in der Halle, als auch im Freien ausgeübt werden. 102 Seiten.



Art.-Nr. 2123150 14,95 €

Lindner/Fotschki

Die Dinos sind los!

Mit Bewegungsaufbau, Spielen, Tänzen und Geschichten verwandeln sich alle Kinder in Saurier. Viele praktische Ideen, die die Durchführung einzelner Übungsstunden erleichtert. 94 Seiten.

Art.-Nr. 2122750 13,90 €

Karin Schaffner

Der Bewegungskindergarten

Das Buch schildert anschaulich das Leben im Bewegungskindergarten: Gestaltung der Räume, die enge Zusammenarbeit mit Eltern, der Öffentlichkeit, den Vereinen. Inkl. themenübergreifender Infos. 132 S.

Art.-Nr. 2123270 14,90 €

Buch mit CD

Trio Kunterbunt - Lieder zum Turnen und Toben

Singen, Spielen und Bewegen als Einheit für Kinder zwischen 4 und 10 Jahre. Bewegungslieder mit tanzähnlichen Bewegungsabläufen zu modernen Themen wecken das Interesse der Kinder. 120 Seiten mit mehr als 80 Fotos und Abbildungen inkl. Musik-CD

Art.-Nr. 2220380 27,90 €

Alle oben genannten Artikel können bestellt werden beim:

DTB Shop GmbH, Industriestr. 4-8, 54662 Speicher, Tel. 06562/6155 oder im Internet unter www.dtb-shop.de

Den neuen DTB Shop Katalog können Sie unter der gleichen Anschrift kostenlos anfordern. Viele Neuigkeiten, interessante Bücher und CD's mit brandaktuellen Themen sowie Fitnessgeräte und alles für Gymnastik, Turnen und Kinderturnen warten auf Sie!

Neu!

Der neue DTB Shop Katalog ist da!

Restposten!

Nur noch solange der Vorrat reicht!



Neu!

Das Akademie-Programm 2007 ist da!

Neue Themen wie „Kommunikation und Selbstmanagement“ und „Psychomotorik im Kinderturnen“ sowie ein erweitertes Fortbildungsangebot machen unser neues Programm ausgesprochen interessant. Anfordern, durchschauen, buchen!

Tel. 069/67801-134 oder 069/67801-189, eMail: dtb-akademie@dtb-online.de, oder im Internet unter www.dtb-akademie.de



Neu!

Der DTB-Muskelkatalog

Endlich ist er da: auf 64 Seiten werden die wichtigsten Muskeln dargestellt; pro Seite ein Muskel mit einer großformatigen Abbildung sowie mit allen entscheidenden Informationen und Raum für eigene Notizen. Die Muskeln unterschiedlicher Bereiche sind farblich voneinander abgegrenzt. 8,- Euro inkl. Versand.

Christina Haack, Tel. 069/67901-141, eMail: christina.haack@dtb-online.de

GYMWELT

