



Deutscher
Turner-Bund
DTB

GYM WELT



Das Pluspunkt-Magazin
Ausgabe 4/2006

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

Präventionsgeprüft

Pluspunkt
Gesundheit. DTB



M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen.

Liebe Pluspunkt-Übungsleiterinnen und Pluspunkt-Übungsleiter,

das Universitätsklinikum Freiburg, die Deutsche Sporthochschule Köln und die BARMER starteten im Jahr 2004 das sportmedizinische Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S. Es richtet sich an stark übergewichtige Erwachsene (BMI 30-40 kg/m²), die abnehmen und gleichzeitig ihren Lebensstil durch mehr Bewegung bzw. gesündere Ernährung verändern wollen. Die Ergebnisse aus den abgeschlossenen M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen belegen eindrucksvoll die Wirksamkeit des M.O.B.I.L.I.S.-Konzepts. Somit entstand die Idee, wesentliche Inhalte von M.O.B.I.L.I.S. (Bewegung und Ernährung) auch der wachsenden Zielgruppe der leicht Übergewichtigen (50 % der Deutschen mit BMI 25 bis 29,9 kg/m²) im Sinne einer vorbeugenden Maßnahme zugänglich zu machen: M.O.B.I.L.I.S. light. M.O.B.I.L.I.S. light ist damit keine neue Kampagne, sondern die praktische Umsetzung eines wissenschaftlich bewährten Konzepts zur Lebensstiländerung. Das M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungs- und Ernährungsprogramm läuft zirka 3 Monate mit einer 90-minütigen Einheit/Woche. In zehn Bewegungseinheiten werden praktische Übungen für einen aktiveren Alltag vermittelt. In vier Ernährungseinheiten erarbeiten Ernährungsexperten mit den Teilnehmern Strategien für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Speziell für M.O.B.I.L.I.S. gibt es das neuartige „50 + 50-Punkteprogramm“ (Bewegung+Ernährung), ein Hilfsinstrument, das den Teilnehmer langfristig auf seinem aktiven Weg des gesunden Abnehmens und Schlankbleibens begleitet. Das M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungs- und Ernährungsprogramm ist so konzipiert, dass es die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.

M.O.B.I.L.I.S. light – Die Umsetzung

Services des DTB

- Ausstellung der Pluspunkt-Urkunden mit dem Zeichen „Präventionsgeprüft“ zur unkomplizierten Genehmigung durch die Krankenkassen.
- DTB stellt die Kursangebote online (www.mobilis-light.de + www.pluspunkt-gesundheit.de).
- Bereitstellung von M.O.B.I.L.I.S. light-Plakaten für die Bewerbung des Kurses.

Kommunikation (vor Ort)

Bundesweiter Start von M.O.B.I.L.I.S. light ist Aschermittwoch 2007 (21.02.2007). Umgesetzt wird das Programm ab diesem Zeitpunkt auf lokaler DTB-Vereinsebene:

- Kontaktaufnahme mit regionaler BARMER-Geschäftsstelle bzgl. Kursabsprachen und Vermittlung der Ernährungsberaterin (Termine, Räumlichkeiten, Werbung, usw.).
- Kontaktaufnahme mit dem Buchhändler bzgl. PR für den Kurs und evtl. besondere Aktionen. GRÄFE UND UNZER sorgt für die Spitzenplatzierung des begleitenden M.O.B.I.L.I.S.-Trainingsbuchs im Buchhandel und initiiert entsprechende Events in lokalen Fachgeschäften.
- Kontaktaufnahme mit der Bäckerei bzgl. PR für den Kurs. KAMPFFMEYER (Deutschlands größter Zulieferer für Bäckereien) entwickelt passende Backwaren und unterstützt die Aktion mit einer abgestimmten Marketingkampagne über die GLYX-Bäcker.



Jörn Rühl
Redaktion
Pluspunkt-Magazin

Inhalt

Editorial/Impressum	2
M.O.B.I.L.I.S. light	
– Mehr bewegen. Gesünder essen.	3 – 5
Präventionsgeprüft	6
Ausbildungstermine 2. Lizenzstufe in den Landesturnverbänden	7
Ausbildungstermine evaluierte Programme	7
Materialien für den Gesundheitssport	8



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

pluspunkt-magazin@dtb-online.de

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Jörn Rühl

Gestaltung:

Baumstark Creativstudio, Butzbach

Erscheinungsweise:

Vier Mal jährlich

Titelfoto:

Basismotiv Volker Minkus, Kollage Doris Röder

Hinweis:

Das Pluspunkt-GesundheitMagazin 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. light – Mehr bewegen. Gesünder essen.

Das vorliegende Programm M.O.B.I.L.I.S. light versteht sich explizit als Gesundheitssportprogramm. Es ist speziell auf die Zielgruppe Erwachsene mit Bewegungsmangel und Übergewicht ausgerichtet.

Bei dem kombinierten Ernährungs- und Bewegungsprogramm geht es nicht nur um eine Aktivierung der Teilnehmer, nach dem Motto „Jede Art von Bewegung ist gesund“. Vielmehr sind Art, Umfang und Intensität der Aktivitäten an der Zielgruppe ausgerichtet, werden durch Maßnahmen der Wissensvermittlung, wie z.B. die Ernährungsschulung, ergänzt und sind in einen Rahmen eingepasst, der insgesamt als gesundheitsfördernd zu verstehen ist.

Kernziele des M.O.B.I.L.I.S. light Gesundheitssportprogramm

Mit der wissenschaftlichen Absicherung des Kursleitermanuals und der Einbindung der Kurse in ein umfassendes Qualitätsmanagementsystem, wird M.O.B.I.L.I.S. light zu einem anerkannten Bestandteil des Gesundheitssystems im Bereich der Prävention.

Das aus der „New Public Health-Diskussion“ abgeleitete Konzept eines „Gesundheitssports“ lässt sich über sechs Kernziele konkretisieren und begründen.

1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
2. Verminderung von Risikofaktoren
3. Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
4. Bewältigung von Beschwerden
5. Soziale Bindung
6. Sozial strukturelle Ressourcen

Das 50 + 50-Punkteprogramm

Kernstück von M.O.B.I.L.I.S. light ist das 50 + 50-Punkteprogramm. Es befähigt die Teilnehmer, ihr Gewicht auf gesunde Weise langfristig zu managen und macht sie damit zu SCHLANKHEITSMANAGERN. Ziel ist der eigenverantwortliche Umgang mit dem Gewicht. Ausgangspunkt des Programms ist eine simple Annahme: Alles, was wir essen, müssen wir auch wieder verbrauchen – das Balance-Modell von Energiezufuhr und Energieverbrauch.

Um abzunehmen, müssen wir entweder die Energiezufuhr drosseln oder den Energieverbrauch erhöhen. Kurz: weniger essen oder uns mehr bewegen. Am effektivsten aber ist die Kombination beider Maßnahmen. Und genau das macht das 50 + 50-Punkteprogramm vor.

Pro Woche sollten die Teilnehmer – über kurz oder lang – 50 Bewegungspunkte und 50 Ernährungspunkte sammeln, dann nehmen Sie ab. Gelingt es ihnen nicht, auf der Ernährungsseite 50 Punkte voll zu bekommen, können Sie das De-

fizit über zusätzliche Bewegungspunkte ausgleichen. Umgekehrt ist das nicht möglich. Ein Überschreiten der 100-Punkte-Marke und damit verbundenes schnelleres Abnehmen erreichen die Teilnehmer ausschließlich durch mehr Bewegung. Das ungesunde Abhungern von Kalorien ist also von vornherein ausgeschlossen. Übungsleiter und Ernährungsfachkraft vermitteln den Teilnehmern – im Rahmen der 10 Bewegungs- und 4 Ernährungseinheiten – den notwendigen Wissenshintergrund zur Anwendung des 50 + 50-Punkteprogramms.



Alle Fotos dieser Rubrik: Volker Minkus



Ihre Fragen beantworten wir gerne:
Aktion „M.O.B.I.L.I.S. light“: Frau Simone Nungesser
 Tel. 069/67801-215 • eMail: simone.nungesser@dtb-online.de
Pluspunkt Gesundheit: Frau Heidrun Krämer
 Tel. 069/67801-143 • eMail: heidrun.kraemer@dtb-online.de
Akademie vor Ort/Fortbildungen: Frau Maria Irala
 Tel. 069/67801-174 • eMail: maria.iralad@dtb-online.de

Spätestens nach der letzten Ernährungseinheit sollten die Teilnehmer in der Lage sein, das Programm selbständig durchzuführen. Übungsleiter und Ernährungsfachkraft motivieren die Teilnehmer in jeder Einheit zum Punktesammeln.

Bewegungspunkte sammeln

Bewegungspunkte bekommen die Teilnehmer für nahezu jede Aktivität. Vorausgesetzt sie beachten zwei Bedingungen:
 (1) Sie halten sich an die für sie richtige Trainingsintensität und
 (2) sie führen die ausgewählte körperliche Aktivität mindestens 15 Minuten am Stück durch.

Als Wochenziel sollten die Teilnehmer – über kurz oder lang – mindestens 50 Bewegungspunkte anstreben. Und diese Summe verteilt auf wenigstens zwei Tage pro Woche.

Um das Punktesammeln nicht zu kompliziert zu machen, gibt es bei M.O.B.I.L.I.S. lediglich drei verschiedene Bewegungskategorien:

Ausdauer für Einsteiger:

1,5 Punkte/15 Minuten
 (0,1 Punkt/Minute)
 Beispiele: zügig Gehen, Walking, Brustschwimmen, Radfahren in der Ebene etc.

Ausdauer für Fortgeschrittene:

3 Punkte/15 Minuten
 (0,2 Punkte/Minute)
 Beispiele: Jogging oder Laufen, Schwimmen (Kraulen), Radfahren bergauf etc.

Kräftigung:

2 Punkte/15 Minuten
 (0,13 Punkte/Minute)
 Beispiele: Übungen an Kraftgeräten oder mit dem Thera-Band®, Yoga etc.

Zur Orientierung: 1 Punkt entspricht ca. 50 Kilokalorien. Damit sind 50 Bewegungspunkte in etwa gleichzusetzen mit einer gezielten körperlichen Aktivität von 2.500 Kilokalorien oder eine wöchentlichen Trainingszeit von vier bis acht Stunden (je nach durchgeführter Bewegungsform).

Ernährungspunkte sammeln

Stimmen Menge und Qualität der von den Teilnehmern verzehrten Lebensmittel, punkten sie auf der Ernährungsseite. An einem Tag können sie es so auf maximal 10 Ernährungspunkte bringen. Zwei Tage pro Woche haben die Teilnehmer grundsätzlich ‚frei‘ und sammeln keine Ernährungspunkte. Daraus ergeben sich im Idealfall 50 Ernährungspunkte pro Woche. Im Gegensatz zur Bewegung sollten die Teilnehmer die 50-Punkte-Ernährungsmarke spätestens nach Beendigung der 4. Ernährungseinheit erreichen.

Die beiden ‚freien‘ Tage

An zwei ‚freien‘ Tagen pro Woche sammeln die Teilnehmer keine Ernährungspunkte. Natürlich dürfen sie dennoch ihr neues Wissen anwenden und auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten. Sie sollten die kleine Auszeit dabei als Chance sehen, das Erlernte und die ersten Erfolge zu festigen. Bewegungspunkte zählen dagegen an jedem Tag.

Die Zeit danach: 50 + 35 Punkte stabilisieren das Gewicht

Damit die Teilnehmer langfristig Erfolg haben, müssen Sie ihren neuen Lebensstil dauerhaft beibehalten. Sie sollten

also das 50 + 50-Punkteprogramm auch nach Erreichen ihres Wunschgewichts fortsetzen, allerdings mit veränderter Punktevorgabe: 85 Punkte pro Woche.

Auch während der langfristigen Stabilisierungsphase können die Teilnehmer fehlende Ernährungspunkte über zusätzliche Bewegungspunkte jederzeit ausgleichen. Solange die Wochenbilanz mit 85 Punkten stimmt, werden sie ihr Gewicht halten. Wann aber können die Teilnehmer ihr Schlankheitsmanagement beziehungsweise das 50 + 50-Punkteprogramm beenden? Die Antwort ist einfach: Genau zu dem Zeitpunkt, wenn ihr bewegter und gesunder Lebensstil zu einer alltäglichen Selbstverständlichkeit bzw. zur festen Gewohnheit für sie geworden ist. Die Teilnehmer setzen dann die Vorgaben aus dem 50 + 50-Punkteprogramm um, ohne einen Gedanken daran verschwenden zu müssen. Wie lange das dauert ist natürlich individuell sehr verschieden. Dass dieser Tag – bei korrekter und regelmäßiger Anwendung – aber für jeden kommen wird, ist gewiss.

Die Phasen der M.O.B.I.L.I.S. light Kursstunden (Bewegung)

Die Kurseinheiten sind einheitlich aufgebaut, ganzheitlich ausgerichtet und jeweils in 6 Phasen strukturiert:

1. Einstieg/Informationsphase
2. Aufwärmphase
3. Ausdauerphase
4. Entspannungs-/Regenerationsphase
5. Gymnastikphase
6. Ausklangphase

Der Schwerpunkt in der Ausdauerphase kann wahlweise, je nach Voraussetzungen des Vereins, auf Walking oder Nordic Walking gesetzt werden.

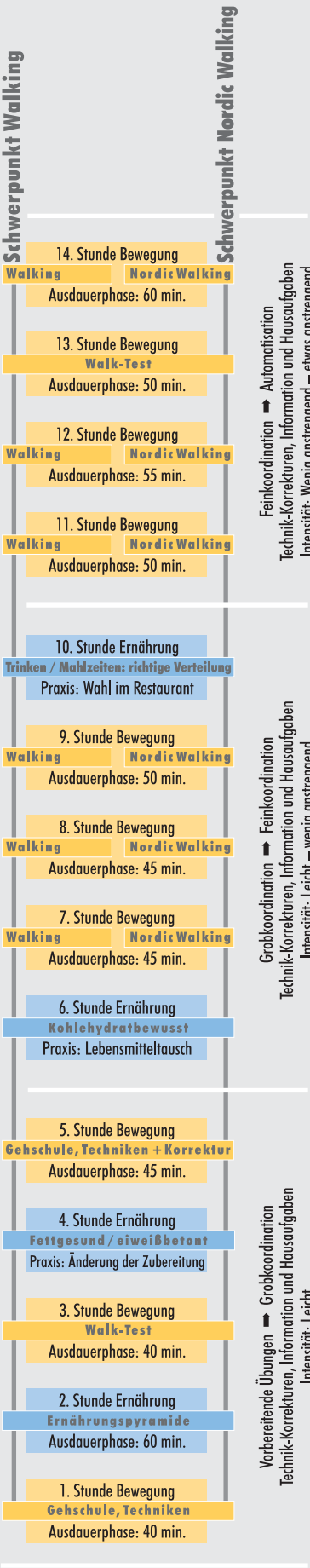


Andreas Berg et. al
Punkten Sie sich schlank! M.O.B.I.L.I.S. light: Mehr bewegen. Gesünder essen.
 GRÄFE UND UNZER.
 Erscheinungstermin:
 Februar 2007.
16,90 €

M.O.B.I.L.I.S. light-Fortbildungen 2007

Termin	Ausrichterort	Ansprechpartner	Telefonnr.	Mail
27.01.	Frankfurt	Maria Irala	069/67801174	maria.iralad@dtb-online.de
17.02.	Frankfurt	Maria Irala	069/67801174	maria.iralad@dtb-online.de
15.04.	Mörfelden-Walld.	Kai Vieting	06101/546130	vieting@hiv-online.de
29.04.	Hauenstein	Anette Dahler	0631/4149954	anettedahler@pfalzer-turnerbund.de
02.06.	Bergisch-Gladb.	Willi Heuer	02202/200371	heuer@rtb-internet.de
16.06.	Düren	Leo Brusck	02421/86660	hans-leo.brusck@t-com.net
15.07.	Fensterbach	Ildiko Berekmery	089/15702320	berekmery@turnverband-bayern.de
13.10.	Essen	Bettina Weirauch	0201/8146220	mail@turnen-in-essen.org
14.10.	Detmold	Simone Eggert	02388/3000039	eggert@wtb.de
27.10.	Trappenkamp	Elke Amthor	04323/802211	elke.amthor@shiv.de
24.11.	Mainz	Anne Krieger	06131/941712	gesundheitsport@rhtb.org
25.11.	Baunatal	Katrin Eschstruth	05665/8821	fg.eschstruth@t-online.de

Der M.O.B.I.L.I.S. light Kursaufbau



Rahmenbedingungen des M.O.B.I.L.I.S. light-Kurses

Dauer des Kurses
Das Kursprogramm M.O.B.I.L.I.S. light besteht aus 14 Kurseinheiten, die jeweils 90 Minuten umfassen. Dabei handelt es sich um 10 Bewegungseinheiten und 4 Ernährungseinheiten.

Teilnehmerzahl
Die Vereine bzw. Kursleiter sind gehalten den Kurs mit maximal 15 Teilnehmern durchzuführen, um eine individuelle Betreuung und damit einhergehende Qualität zu gewährleisten.

Räumlichkeiten
Da es sich um ein Outdoor-Programm handelt, sind zur Durchführung der Kursstunden im Bereich Bewegung keine besonderen Räumlichkeiten nötig. Dennoch sollten für die Teilnehmer geeignete Umkleidekabinen und Duschen zur Verfügung stehen. Für die Phasen am Anfang sowie am Ende einer jeden Stunde ist es vorteilhaft gegebenenfalls (bei schlechtem Wetter z.B.) in geschlossene Räumlichkeiten ausweichen zu können.

Für die Ernährungseinheiten innerhalb des M.O.B.I.L.I.S. light-Programms wird ein geschlossener Seminarraum mit Overhead-Projektor, Leinwand und Flipchart benötigt.

Materialien
Bei dem Kurschwerpunkt Nordic Walking werden geeignete Stöcke für die Teilnehmer benötigt. Unabhängig davon, ob der Verein die Stöcke zur Verfügung stellt oder die Teilnehmer diese selbst mitbringen, bietet es sich an, die individuelle Stocklänge bereits vor dem Beginn des Kurses, z.B. in einer Kurs-Vorbesprechung, zu bestimmen.

Informationsblätter, die an die Teilnehmer in den Kursstunden ausgegeben werden, sind vor Beginn des Kurses zu vervielfältigen. Entsprechende Kopierunterlagen sind in dem Kursleitermanual zu finden.

Für die Durchführung des Walk-Tests werden außerdem eine Stoppuhr, Stifte und Zettel benötigt.

Die Ausrüstung der Teilnehmer
Hier gilt für die Outdoor-Bewegungsformen Walking und Nordic Walking insbesondere der Satz: „Es gibt kein schlechtes Wetter – nur falsche Kleidung!“ Das heißt, die Teilnehmer sollten ihre Bekleidung den Witterungsverhältnissen anpassen. Daneben spielt natürlich auch das Schuhwerk eine wichtige Rolle.

Im Falle der Durchführung des Kurses bei sehr warmem und sonnigem Wetter ist zudem auf Sonnenschutz zu achten; ferner bietet sich die Mitnahme von Getränkeflaschen an.

Kursmanual M.O.B.I.L.I.S. light: Mehr bewegen. Gesünder leben.
Meyer & Meyer Verlag. Erscheinungstermin: Februar 2007.
17,95 €



Qualifikation der Kursleiter
Der Kursleiter verfügt über eine 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Herz-Kreislauf-Prävention“ oder hat eine professionelle, staatlich anerkannte Ausbildung als Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Physiotherapeut, Krankengymnast oder Sport- und Gymnastiklehrer absolviert.

Darüber hinaus hat der Kursleiter an einer Fortbildung zur Einführung und Schulung des standardisierten Gesundheits-sportprogramms M.O.B.I.L.I.S. light bzw. M.O.B.I.L.I.S. teilgenommen.

Der Kursleiter im Bereich Ernährung ist staatlich anerkannter Diätassistent bzw. Diplom-Ökotrophologe/Ernährungswissenschaftler und zertifiziert als Ernährungsberater (DGE, VDOe, Queteb).

Anbieterqualität
Das Kursprogramm M.O.B.I.L.I.S. light wird in Turn- und Sportvereinen durchgeführt. Um mit Krankenkasse kooperieren zu können, muss das Programm mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ ausgezeichnet sein. Damit wird dem Programm eine hohe Qualität bescheinigt.

Da es sich bei dem Programm um ein wissenschaftlich abgesichertes Gesundheitssportprogramm handelt und die Übungsleiter an einer speziellen Einführung bzw. Schulung in das Programm teilgenommen haben, werden die Angebote, wenn alle Qualitätskriterien für das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ erfüllt sind, automatisch auch mit dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ versehen.

Autoren des M.O.B.I.L.I.S. light Kursmanuals:

Jörn Rühl
DTB-Gesundheitssport-Referent

Andreas Berg
M.O.B.I.L.I.S.-Geschäftsführer

Prof. Dr. troph. Michael Hamm
Leiter M.O.B.I.L.I.S.-Kompetenzbereich Ernährung





Präventionsgeprüft

Wie bereits in der letzten Ausgabe berichtet, hat der Deutsche Turner-Bund (DTB) mit „Präventionsgeprüft“ ein neues Prüfzeichen für Kursprogramme im Gesundheitssport entwickelt. „Präventionsgeprüft“ ist Kern von Kooperationsvereinbarungen mit den Krankenkassen und signalisiert diesen, dass es sich bei dem ausgezeichneten Angebot um ein standardisiertes, anerkanntes und evaluiertes Gesundheitssportprogramm handelt, das bezüglich der Kostenrückerstattung für Teilnehmer keiner genaueren Einzelfallprüfung mehr bedarf. Wenn es sich bei einem Kursangebot um ein wissenschaftlich abgesichertes Gesundheitssportprogramm handelt und der Übungsleiter an einer speziellen Einführung bzw. Schulung in das Programm teilgenommen hat, wird das Angebot, wenn alle Qualitätskriterien für das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ erfüllt sind, automatisch auch mit dem Prüfzeichen „Präventionsgeprüft“ versehen. D. h. „Präventionsgeprüft“ muss nicht gesondert beantragt werden, sondern wird mit dem Pluspunkt Gesundheit.DTB verliehen.

Nach dem Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen (BLK) haben nun auch der Verband der Angestellten-Krankenkassen (VdAK) und der Arbeiter-Ersatzkassen-Verband (EAV) eine Kooperationsvereinbarung mit dem DTB abgeschlossen. Die nachfolgenden Programme sind Bestandteil dieser Vereinbarung bzw. sind in Vorbereitung und werden zukünftig auch anerkannt werden:

Folgende Gesundheitssportprogramme liegen zur Zeit vor

Präventionsprinzip 1 – Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Name des Gesundheits-sportprogramms	Zielsetzung	Zielgruppe	Anbieterqualifikation	Zusatz-Qualifikation
Cardio-Fit	Allgemeines Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining	Gesunde Erwachsene, Neu- und/oder Wiedereinsteiger, schlecht Trainierte	SPG/Pluspunkt : d.h. 2. Lizenzstufe mit Profil: Herz-Kreislauftraining	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)
Rücken-Fit	Allgemeines Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Muskel-Skelettsystem	Gesunde Erwachsene, Neu- und/oder Wiedereinsteiger, schlecht Trainierte	SPG/Pluspunkt: d.h. 2. Lizenzstufe mit Profil: Haltung und Bewegung	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)
Walking und mehr	Allgemeines Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining	Gesunde Erwachsene, Neu- und/oder Wiedereinsteiger, schlecht Trainierte	SPG/Pluspunkt: d.h. 2. Lizenzstufe mit Profil: Herz-Kreislauftraining	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)
Gesund und Fit	Allgemeines Bewegungsprogramm	Gesunde Erwachsene, Neu- und/oder Wiedereinsteiger, schlecht Trainierte	SPG/Pluspunkt: d.h. 2. Lizenzstufe mit Profil: Herz-Kreislauftraining oder Haltung und Bewegung	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)
„Appetit auf Bewegung“ – Übergewichtige Kinder	Allgemeines Bewegungsprogramm	Gesunde Kinder ca. 8 – 12 Jahre	SPG/Pluspunkt: d.h. 2. Lizenzstufe mit Profil: Gesundheitsförderung für Kinder	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)
Optiwell	Allgemeines Bewegungsprogramm	Gesunde Frauen (30 – 50 Jahre) mit Bewegungsmangel	SPG/Pluspunkt : d.h. 2. Lizenzstufe mit Profil: Herz-Kreislauftraining	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)

Präventionsprinzip 2 – Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

Rückentraining – sanft und effektiv	Bewegungsprogramm zur Vorbeugung und Verminderungen von gesundheitlicher Risiken	Erwachsene mit speziellen Risiken – hier Rücken	Professionelle Ausbildung laut Spikk-Leitfaden	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)
-------------------------------------	--	---	--	--

Folgende Gesundheitssportprogramme sind in Vorbereitung

Präventionsprinzip 1 – Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Cardio-Aktiv (Mai 2007)	Allgemeines Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining	Gesunde Erwachsene, Neu- und/oder Wiedereinsteiger, schlecht Trainierte	SPG/Pluspunkt : d.h. 2. Lizenzstufe mit Profil: Herz-Kreislauftraining	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)
M.O.B.I.L.I.S. light (Februar 2007)	Bewegungsprogramm mit Ernährungsberatung	Erwachsene mit BMI 25 – 30 (nicht adipös)	SPG/Pluspunkt : d.h. 2. Lizenzstufe mit Profil: Herz-Kreislauftraining	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)
Fit bis ins hohe Alter (Juli 2007)	Allgemeines Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Erhaltung Selbständigkeit und Sturzprophylaxe	Gesunde ältere Menschen ca. 60 – 85 Jahre	SPG/Pluspunkt: d.h. 2. Lizenzstufe mit Profil: Haltung und Bewegung	Fortbildung: Einführung in das Kursprogramm (8 UE)



Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

Januar bis März 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 „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“	26.02. - 02.03. + 25. - 27.04.07 05. - 09.03. + 20. - 22.06.07	Steinbach Steinbach
Bayerischer Turnverband Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 089/15702320 (Ildiko Berekmery) Basiskurs auf der 2. Lizenzstufe	31.03. - 02.04.07	Fensterbach
Berliner Turnerbund Vorarlberger Damm 39, 12157 Berlin, Tel. 030/7879 450 (Jurij Robel) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	03. - 30.06.07	Berlin
Bremer Turnverband Violenstr. 27, 28195 Bremen, Tel. 0421/325408 (Doris Schubert) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“	25. - 26.03. + 28. - 29.04.07	Bremen
Hessischer Turnverband Huizener Str. 22 - 24, 61118 Bad Vilbel, Tel. 06101/546130 (Kai Vieting) Basiskurs auf der 2. Lizenzstufe Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere“	24. - 25.03. + 28. - 29.04.07 24. - 25.02. + 31.03. - 01.04.07	Bad Vilbel 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., 10. - 11.03., 16. - 18.03.07	Mainz
Rheinischer Turnerbund Stadion an der Paffrather Str. 133, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. 02202/200330 (Josef Quester) Basiskurs auf der 2. Lizenzstufe	16. - 18.03. + 20. - 22.04.07	Bergisch Gladbach
Landesturnverband Sachsen-Anhalt Manfred-Stern-Str. 7, 06128 Halle, Tel. 0345/1207675 (Katja Graf) Basiskurs 2. Lizenzstufe Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung“	10. - 11.02. + 24. - 25.02.07 09. - 11.03. + 23. - 25.03.07	Halle Halle
Sächsischer Turn-Verband Goyastraße 2d, 04105 Leipzig, Tel. 0341/14938665 (Dr. Reinhardt Weber) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere“	23. - 24.02. + 16. - 17.03.07	Leipzig
Thüringer Turnverband Schützenstr. 4, 99096 Erfurt, Tel. 0361/3455605 (Elke Lämmchen) Basiskurs auf der 2. Lizenzstufe	10. - 11.03. + 23. - 24.03.07	Bad Blankenburg
Westfälischer Turnerbund Zum Schloss Oberverries, 59073 Hamm, Tel. 02388/3000023 (Stefan 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

Evaluierte Programme

Januar bis März 2007

Termin	LTV/ Turngau	Ort	Ansprechpartner
Evaluiertes Programm „Cardio-Aktiv“ 10.03.07	Thüringer Turnverband	Bad Blankenburg	Elke Lämmchen 0361/3455605
Evaluiertes Programm „Cardio-Fit“ 17.02.07 18.03.07	Niedersächsischer Turner-Bund Sächsischer Turn-Verband	Gardessen Böhlen	Landesturnschule Melle 05422/94910 Dr. Weber 0341/14938665
Evaluiertes Programm „Gesund und Fit“ 11.03.07	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester 02202/200330
Evaluiertes Programm „Nordic-Fit“ 18.02.07	Niedersächsischer Turner-Bund	Gardessen	Landesturnschule Melle 05422/94910
Evaluiertes Programm „Rücken-Fit“ 28.01.07 04.02.07 24.02.07 10.03.07	Rheinischer Turnerbund Westfälischer Turnerbund Bremer Turnverband Niedersächsischer Turner-Bund	Bergisch Gladbach Oberverries Bremen Himmelpforten	Josef Quester 02202/200330 Simone Eggert 02388/3000039 Doris Schubert 0421/325408 Landesturnschule Melle 05422/94910
Standardisiertes Programm „Feel well woman“ 17. - 18.02.07	Rheinischer Turnerbund	Bergisch Gladbach	Josef Quester 02202/200330
Standardisiertes Programm „Walking und mehr“ 10.03.07	Pfälzer Turnerbund	Ludwigshafen-Maudach	Anette Dahler 0631/4149954
Kursleiter „Walking/Nordic Walking“ DTB Kursleiterausbildung 09. - 11.03.07	Westfälischer Turnerbund	Oberverries	Stephan Gentes 02388/3000023



Materialien

Doris Burger

Nordic-Walking: Richtig fit und gesund

In diesem Buch werden folgende Themen angesprochen: Das richtige Equipment; Technik und Timing; Kleine Fehler, schnell korrigiert; Trainingspläne für Einsteiger und Profis; Stretching für mehr Beweglichkeit; Extra: Das Workout für noch mehr Power; Varianten für das Wintertraining. 119 Seiten.

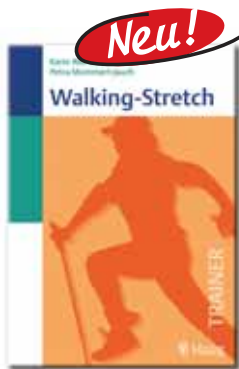
Art.-Nr. 2122902 9,90 €



Karin Albrecht, Petra Mommert-Jauch
Walking-Stretch

Die wichtigsten Übungen und Mobilisationen zur Nachdehnung für Walking und Nordic Walking zeigt Ihnen dieses Buch. Beweglichkeitstipps, Empfehlungen und reich bebilderte Übungen runden es ab. Besonders praktisch für das Training: heraus-trennbare Karten mit illustrierten Dehn- und Mobilisationsübungen. 81 Seiten.

Art.-Nr. 2123150 14,95 €



Andrea Mertes

aktiv und gesund Fitnesstraining perfekt

Dieser praktische Ratgeber informiert über alle gängigen Fitness-Irrtümer. Er hilft allen, die ohne fachkundige Anleitung Sport treiben wollen, die häufigsten Fehler bei der Ausführung von Übungen und Bewegungsabläufen sowie in puncto Ausrüstung und Ernährung zu vermeiden. Zusätzlich ermuntert er dazu, dem Körper ab und an auch Ruhe und Entspannung zu gönnen. 128 Seiten, vierfarbig.

Art.-Nr. 2123910 5,50 €



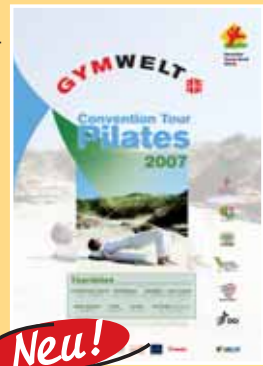
Alle oben genannten Artikel können bestellt werden beim:

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

Pilates

Ein Trend geht auf Tour

Pilates ist eines der aktuellsten Angebote, das auch in Deutschland zahlreiche Anhänger und Freunde gefunden hat und ist weit mehr als nur ein Trend! Immer mehr Menschen setzen auf Pilates, um gesund und fit zu bleiben und die positiven ganzheitlichen Wirkungen zu nutzen. Die Tendenz ist steigend, entsprechend groß ist der Bedarf an geschulten Trainern und Kursleitern. Deshalb führt der Deutsche Turner-Bund gemeinsam mit seinen Partnern, die in 2006 begonnene Pilates-Convention Tour durch.



Top-Pilates-Experten, angefangen von renommierten Ausbilder/innen des DTB bis hin zu Gästen aus dem In- und Ausland, werden die verschiedensten Lehrmeinungen und Anregungen in dieser Veranstaltungsreihe präsentieren.

Das fachliche Programm umfasst zahlreiche Angebote vom Mattentraining bis zum Pilates-Training mit Kleingeräten und Allegrotraining.

Besonders im Matwork spielt der Aspekt des gesundheitlichen Trainings eine große Rolle. Entspannte Schultern und Nacken mit der Rolle, Pilates und starker Rücken, Pilates Sensitiv, Wirbelsäule in Balance sind nur einige Workshop-Themen. Yoga meets Pilates, dynamisches Pilates, wie unterrichte ich die Pilates-Prinzipien? Auf diese und anderen Fragen werden die Experten eine praktische Antwort haben. Ein umfangreiches Workshop-Angebot wird es erstmalig in Bezug auf die Nutzung von Kleingeräten geben. Durch sie entstehen vielfältige neue Chancen, um Pilates weiterzuentwickeln. Mit dem Workshop „Pilates für Männer“ wird sich eine spannende Thematik auftun.

Die Welt des Pilates entwickelt sich im rasanten Tempo. Besonders im Gerätebereich lässt sich das nachvollziehen, aus traditionellen Geräten von Pilates sind moderne Geräte entwickelt worden, die vielfältigen Ansprüchen auch im Personal Training gerecht werden. Die Pilates-Convention Tour bietet auch hier die Chance des Kennenlernens.

Die Tour wird in acht verschiedenen Städten – Frankfurt, Augsburg, Aachen, Stuttgart, Montabaur, Jena, Essen und Jutland (Dänemark) – Station machen.

Weitere Informationen unter www.dtb-online.de/events/conventions bzw. pilates-tour@dtb-online.de

Termine

Frankfurt/Main
24.-25.02.2007

Augsburg
24.-25.03.2007

Aachen
02.-03.06.2007

Stuttgart
07.-08.07.2007

Montabaur
29.09.2007

Jena
30.09.2007

Essen
10.11.2007

Jutland/Dänemark
24.-25.11.2007

GYMWELT

