



## GYM WELT



SENSORIK UND MOTORIK

## Sensomotorisches Training

MATERIALIEN AUF SEITE 8

## Stürze und Sturzprophylaxe

Liebe Pluspunkt-Übungsleiterinnen und Pluspunkt-Übungsleiter,

leider passiert es sehr häufig, dass ältere Menschen stürzen oder zumindest beinahe stürzen. Jahr für Jahr ereignen sich in Deutschland insgesamt etwa vier bis fünf Millionen Stürze. Es wird geschätzt, dass etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahren mindestens einmal pro Jahr hinfällt. Je älter man wird, um so größer ist auch das Sturzrisiko. Bei den 80 bis 89-Jährigen sind es sogar 40 bis 50 Prozent, die mindestens einmal pro Jahr fallen. Und bei den 90 bis 99-Jährigen sind es bereits deutlich mehr als die Hälfte.

In der Regel verschlimmern sich mit dem Alter leider auch die Folgen eines Sturzes. Junge Menschen tragen oft nur einen „blauen Fleck“ oder eine leichte Prellung davon, mindestens 10 Prozent der Älteren verletzen sich jedoch ernsthaft.

Mehr als 100.000 ältere Menschen erleiden einen Oberschenkelhalsbruch. Etwa genauso häufig brechen sich die Menschen bei den Stürzen das Hüftgelenk. Oftmals heilen solche Brüche nur sehr schlecht. Mehr als die Hälfte der Menschen sind nach dem Bruch in Ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, 20 Prozent werden sogar ständig pflegebedürftig.

Nur 5 bis maximal 10 Prozent aller Stürze älterer Menschen sind durch äußere Kräfte oder äußere Umstände verursacht und ebenso nur 5 bis 10 Prozent durch gesundheitliche Beeinträchtigungen. Der weitaus größte Teil aller Stürze beruht auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig hinfallen.

Jeder ältere Mensch kann durch Muskeltraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren.

### Broschüre für Übungsleiter „Sturzprophylaxe-Training im Turn- und Sportverein“

Gemeinsam mit den Wissenschaftlern und Sturzprophylaxe-Experten Dr. Clemens Becker und Dr. Ulrich Lindemann entwickelt der DTB zur Zeit eine Übungsleiter-Broschüre „Sturzprophylaxe-Training im Turn- und Sportverein“. In dieser Broschüre wird für Übungsleiter die gesamte Praxis des Sturzprophylaxe-Trainings anschaulich dargestellt. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema runden die Broschüre ab. Diese Broschüre (72 Seiten und 130 Fotos) ist ab Februar beim DTB-Shop, Tel. 06562/6155, Fax 06562/6192, E-Mail [bestellung@dtb-shop.de](mailto:bestellung@dtb-shop.de), [www.dtb-shop.de](http://www.dtb-shop.de), für ca. 10,- € unter der

**Art-Nr. 2121241**  
erhältlich.



**Jörn Rühl**  
Redaktion  
Pluspunkt-Magazin

### Inhalt

Editorial/Impressum	2
Sensomotorisches Training	3 – 6
Ausbildungstermine 2. Lizenzstufe in den Landesturnverbänden	7
Ausbildungstermine standardisierte Programme	7
Materialien für den Gesundheitssport	8



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

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



### Impressum

#### Herausgeber:

Deutscher Turner-Bund  
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main  
Tel. 0 69/6 78 01-0, Fax 0 69/6 78 01-179,  
[www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

#### Redaktion:

Jörn Rühl, Heidrun Krämer

#### Gestaltung:

Baumstark Creativstudio, Butzbach

#### Erscheinungsweise:

Vier Mal jährlich

#### Titelfoto:

Lisa F. Young & Alexey Aleshkin · fotolia.com  
Collage: Doris Röder

#### Hinweis:

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

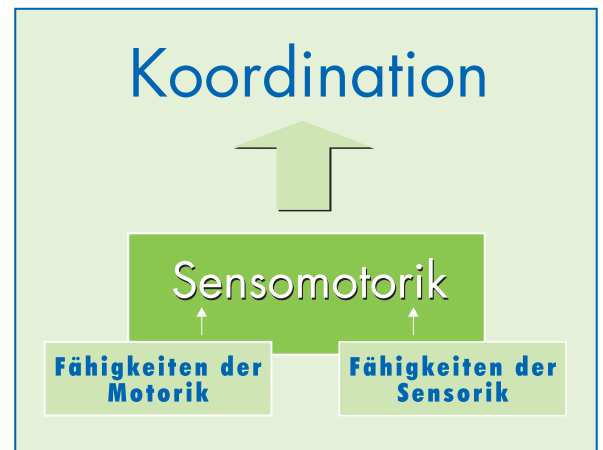


Rühl/Hammes/Schuba

# Sensomotorisches Training

## Was ist Sensomotorik?

Der Begriff „Sensomotorik“ setzt sich zusammen aus „Sensorik“ und „Motorik“: „Sensorik“ ist die Aufnahme von Informationen und deren Weiterleitung an das Zentrale Nervensystem (Gehirn, Rückenmark). „Motorik“ ist die Ansteuerung und die daraus folgende Anspannung der Muskulatur. Sensomotorik ist folglich das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Nervensystem!



### In welchem Zusammenhang stehen Sensomotorik und Propriozeption?

Geschieht die Aufnahme von Informationen nicht über die großen Rezeptoren, wie Auge, Ohr oder Gleichgewichtsorgan, sondern über kleine Rezeptoren z. B. in der Muskulatur und in Gelenken (Propriozeptoren), spricht man von Propriozeption. Propriozeption ist also ein Teil der Sensomotorik!

### Was ist sensomotorisches Training?

Sensomotorisches Training ist ein **koordinatives Training** zur Verbesserung der **Körperhaltung** und von **Bewegungsabläufen**.

Dies geschieht durch eine Verbesserung der Koordination zwischen unterschiedlichen Muskeln bzw. innerhalb eines einzelnen Muskels, unter Zuhilfenahme zusätzlicher Informationen und Reize.

### Was ist der Trainingseffekt?

Der Trainingseffekt entsteht durch die gleichzeitige Verarbeitung zusätzlicher Reize, während die Muskulatur – zentral gesteuert – bereits damit beschäftigt ist, ein anderes Handlungs- und Bewegungsprogramm durchzuführen. Als Folge der zusätzlichen Reize, müssen auch zusätzliche Reaktionen der Muskulatur erfolgen (z. B. um das Gleichgewicht zu halten)

und ursprüngliche Anspannungsmuster der Muskulatur bzw. Haltungs- und Bewegungsmuster verändert werden.

Abhängig von der Reaktionszeit können diese zusätzlichen Reaktionen der Muskulatur „einfache Reflexe“ (über das Rückenmark) oder auch „komplexe Reflexbewegungen“ (über Kleinhirn/Stammhirn) bzw. „bewusste Bewegungen“ (über das Bewegungsareal der Großhirnrinde) sein, die durch ständige Rückmeldungen optimiert werden. Abgespeichert im Gehirn können diese wiederum als Bausteine zum Entwurf neuer Bewegungsprogramme genutzt werden, die es ermöglichen Bewegungen

zu ökonomisieren oder in der Lage sind, bisher ungenutzte Muskeln bei bestimmten Bewegungen oder Körperhaltungen zu aktivieren!

So kann, z. B. beim Gehen auf der Stelle oder beim Stehen auf den Fußballen, durch zusätzliche Reize, wie eine zusätzliche Bewegungsaufgabe (Ball hochwerfen und fangen), eine instabile Unterlage (weiche Matte) oder ein Impuls von außen (Stoß des Trainingspartners), eine andere bzw. zusätzliche Muskelanspannung ausgelöst werden. Sowohl in verschiedenen Sportarten, als auch im Bereich des Gesundheitstrainings, sind solche Effekte von großer Bedeutung.



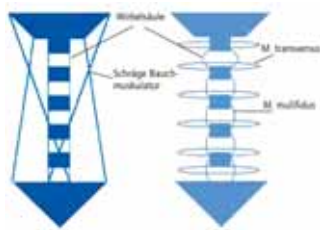


**Wie funktioniert Körperhaltung?**

Unsere Haltung ist zum einen von passiven Strukturen unseres Haltungs- und Bewegungssystems (Knochen, Sehnen, Bänder, Kapsel), zum anderen von einem aktiven und gut abgestimmten Zusammenspiel unseres Nervensystems mit der Muskulatur abhängig.

Im aktiven Bewegungssystem können wir zwischen Muskeln unterscheiden, die als Stabilisatoren wirken, und jenen, die als Mobilisatoren (Beweger) agieren. Besonders wichtig für die Körperhaltung sind die Stabilisatoren, die meist tiefer und schräg zur Bewegungsrichtung liegen. Bei ihnen kann man nochmals zwischen lokalen Stabilisatoren (z. B. die queren Bauchmuskeln: M. multifidus, M. transversus) und globalen Stabilisatoren (z. B. schräge Bauchmuskulatur: M. obliquus externus abdominis, M. obliquus internus abdominis) unterscheiden.

Globales und lokales System  
Schematische Darstellung der Wirbelsäule/des Rumpfes



**Warum im Gesundheitssport lokale Stabilisatoren trainieren?**

Da wir im Alltag einer Bewegungsmangelsituation ausgesetzt sind (z. B. ständiges Sitzen), unterliegen wir der Gefahr, dass gerade die lokalen Stabilisatoren zu wenig genutzt und beansprucht werden. Die Folge ist, dass ihre Kraft bzw. die Fähigkeit sie zu aktivieren verloren geht. Zwar wird dies häufig über globale Muskeln kompensiert, langfristig geht damit jedoch der Schutz der (Wirbel-) Gelenke verloren, was zu Haltungsschäden und Verletzungen führen kann.

**Wie können wir die Stabilisatoren trainieren?**

Die Stabilisatoren sprechen sehr gut auf ein Training mit stabilen Ausgangs- und Grundpositionen, Gleichgewichtsimpulsen (von außen) und komplexe statische Muskelanspannungen bzw. dynamische Bewegungen mit einer rotatorischen Komponente an. Dieses Training tiefer liegender und stabilisierender Rumpfmuskulatur wird neuerdings auch als CORE-Training bezeichnet. Auch im PILATES macht man sich diese Effekte, z. B. beim Training des Powerhouse, zu Nutzen.

**Methodischer Aufbau eines sensomotorischen Trainings**

Mangelnde Balancefähigkeit, Körperwahrnehmung und Gleichgewichtsprobleme sind zunehmend häufiger anzutreffende Defizite. Alltagsbewegungen und Alltagshandlungen können dadurch negativ beeinflusst werden. Die Bewegungsökonomie geht verloren und Gelenke können schon bei geringer Belastung in Ihrer Stabilität gestört werden. Unabhängig von der ausgeübten Sportart ermöglicht ein gut funktionierendes sensomotorisches System eine optimale Technik bei gleichzeitigem Schutz der jeweiligen Gelenksysteme.

**Progression des Trainingsaufbaus**

Ein sensomotorisches Training sollte in seiner Anforderung stufenweise aufgebaut und gesteigert werden. Dabei sollte in Abhängigkeit von dem jeweiligen Leistungsstand der Gruppe unterschiedlich weit vorgegangen werden.

**STUFENMODELL**

**Stufe A**

**Tiefensensibilität/Kinästhesie Lokale Stabilisatoren**

(Kombination mit anderen motorischen Aufgabe; bewusst/unbewusst)

**Stufe B-I**

**Statische Stabilität durch Variation der sensorischen Aufnahme**

(z.B. Augen schließen oder Untergrund variieren, Dual-/Multitask)

**Stufe B-II**

**Dynamische Stabilität**

(z. B. Kniebeuge auf unbekanntem Untergrund, in Kombination mit Dual-/Multitask, Übungen mit Latexband o.ä.)

**Stufe C**

**Reaktive Stabilität**

(Hüpf- oder Sprung-Wurf- oder schnelle Schrittbewegungen)

(DIEMER/SUTOR 2007)

**Stufe A**

**Kinästhesie (Tiefensensibilität)/Lokale Stabilisatoren/Körperwahrnehmung**

Grundlagen schaffen für ein Training mit höheren Belastungen. Voraussetzung für die folgenden Stufen.

Hierbei soll die Körperwahrnehmung und eine gute Gelenkstabilisierung zur Vermeidung von gelenkschädigenden Scherkräften erreicht werden.

**Kinästhesie**

Per Definition ist die Kinästhesie die Wahrnehmung von Bewegung und die Fähigkeit, bestimmte Gelenkwinkelstellungen wieder reproduzieren zu können.

Ein Training der kinästhetischen Fähigkeiten sollte dabei so genau wie möglich erfolgen. Abweichung von einmal gewählten Positionen von mehr als etwa 5° gelten als pathologisch. Dabei sollte immer ein rechts links Vergleich erfolgen.

**Lokale Stabilisatoren**

Stabilisierungsfunktion; Dauertonus; stützmotorische Aktivität über segmentale Einstellung; geringes Aktivitätsniveau (10-20%), Antizipation über eine frühe Aktivität (geht bei negativer Veränderung häufig verloren). Bilden die Basis für die zielmotorische Aktivität der globalen Mobilisatoren.

**Globale Stabilisatoren**

Stabilisierungsfunktion und geringe Bewegungsfunktion; Vertikalisation, Stütz- und Zielmotorik; aktiv in Abhängigkeit der jeweiligen Funktion.

**Globale Mobilisatoren**

Bewegungsfunktion; Zielmotorik; hoher Tonus bei Aktivität; verzögerte Aktivität.

Konnte die bewusste Wahrnehmung und Aktivierung der lokalen Stabilisatoren erreicht werden, erfolgt die Koordination mit einer Bewegungsausführung. Im ersten Schritt sollte auch hier wieder eine willkürliche Aktivierung vor der Bewegung erfolgen.

**Übungen zur Kinästhesie**

- Partnerübung zur Sensibilisierung für die haltungsrelevanten Muskeln. Partner A steht vor Partner B wenn möglich mit geschlossenen Augen. Partner B gibt mit jeweils einem Finger leichten Druck an die gewünschte Muskelgruppe (z.B. M. Transversus abdominis, M. trapezius pars ascendens, M. serratus anterior, Halsflexoren, Taille, Gesäßmuskulatur etc.). Partner A soll versuchen diesen Finger allein durch Muskelanspannung ohne eigentliche Bewegung weg zu drücken.



• **Luftballon/Stab**

Wahrnehmung der Körperhaltung bei der Ausführung von Alltagsbewegungen. Z. B. Ballon am Rücken auf Höhe der Lendenlordose zwischen zwei Partnern, zwischen Stab und Rücken oder zwischen Wand und Rücken. Bewegungen der Beine in Hüftflexion, Kniebeuge, anheben der Arme o.ä.



• **Luftballon**

Paarweise Rücken an Rücken stehen. Der Luftballon wird nur gering aufgepustet. Neutrale Position finden und M. Transversus abdominis anspannen, ohne dass der Druck auf den Luftballon erhöht wird.



Segmentale Bewegungen in Extension/Flexion, Rotation oder Lateralflexion ausführen. Dabei sollte der Luftballon auf Höhe des der Bewegung angrenzenden WS-Abschnitts positioniert werden. Es darf keine Druckerhöhung im entsprechenden Segment stattfinden.

**Stufe B-1**

**Statische Stabilität**

Ein sensomotorisches Training auf Stufe B hat zum Ziel, die posturale Kontrolle des Körpers zu verbessern, um situationsangepasst auf destabilisierende Reize reagieren zu können. Durch ein Training von bewusst gewählten Positionen und langsamen Bewegungsmustern hat der Körper ausreichend Zeit, sein Gleichgewicht wiederherzustellen ohne Fehlbeanspruchungen auf Gelenke zu provozieren. Dabei soll eine einmal gewählte Ausgangsstellung möglichst stabil gehalten werden.

Durch den Einsatz von künstlich hergestellten instabilen Situationen, wie die Arbeit auf dem Aero-Step, dem Balance-Pad, den Therapie-Kreisel etc. kommt es zu einer Verbesserung der Gleichgewichtsreaktionsfähigkeit. Wobei der Schwerpunkt auf das sensorische System und weniger auf das vestibuläre (Gleichgewichtsorgan im Innenohr) gelegt wird.

Zur Erschwerung können auf dieser Stufe unterschiedliche dynamische Bewegungen der Extremitäten, Bewegungen des Kopfes in allen Ebenen (um den Vestibularapparat anzusprechen), Ausschaltung des visuellen Systems oder Verringerung der Unterstützungsfläche hinzukommen. Auch Duo- oder Multitasking durch ein zusätzliches Lösen von Aufgaben eignen sich zur weiteren Erhöhung der Intensität.

**Wichtige Kriterien der Stufe B sind:**

- Stabilität der Beinachse (Hüftgelenk, Kniegelenk und Sprunggelenk stehen in einer Ebene)
- Stabilität der Fußachse (Kurzer Fuß nach Janda)
- Stabilität der Lenden-Becken-Region (Neutrale Lendenlordose)

Nicht jeder Mensch bringt gleiche anatomische Voraussetzungen mit. Diese gilt es individuell zuzulassen und eine bestmögliche Korrektur im Vorfeld in stabiler Position durchzuführen.

Für die Übungen auf dieser Stufe gilt, neben den oben genannten Aspekten, folgende Grundsätze zu beachten:

- Korrektur maximal 1-2 Punkte
- Übung muss an der Grenze der Stabilität ausgeführt werden
- Ausweichbewegungen dürfen sein, allerdings nur im Rahmen einer Korrekturmöglichkeit
- Kein Überangebot an Hilfsmitteln oder Übungsvarianten

**Übungen zur statischen Stabilität**

Wiederholungszahl	1-20 Wdh. oder 1-30 Sekunden
Übungsanzahl	1-6 Übungen
Pause	lohnend
Regenerationszeit	24-48 Stunden
Belastungsempfinden	Nicht ermüdend

• **Einbeinstand**

Radfahren mit unterschiedlich schnellen Arm-Beinbewegungen.



• **Vierfüßler**

Stabile Position im Vierfüßler wird durch seitliche taktile Impulse am Körper oder an der Matte gestört.



• **Rückenlage**

Arm-Beinbögen oder Käfer.



# Sensomotorik

## Stufe B-II

### Dynamische Stabilität

Ging es bei einem sensomotorischen Training auf Stufe B noch darum, Feedbackmechanismen bei statischer Stabilität zu trainieren, kommt bei Stufe B-II die Dynamik hinzu. Das Training beinhaltet nun alltagsnahe Situationen, um so den eigentlichen Alltagsbedürfnissen besser gerecht zu werden. Ziel ist die Bewegung in der ihr eigenen „Range of Movement“ (Bewegungsumfang) zu stabilisieren.

### Übungen zur dynamischen Stabilität

Wiederholungszahl 10-15 Wdh.  
Rhythmus 2-0-2; 1-0-1  
Pause 30-60 Sekunden  
Regenerationszeit 24-48 Stunden  
Belastungsempfinden Nicht ermüdend

- **Stand**  
Kniebeuge/Ausfallschritt seitwärts/rückwärts; Innen-/Außenrotation auf Fliesen.



- **Linien gehen**  
Gangvariationen (seitwärts, rückwärts, schnell, langsam, großschrittig etc.) auf Linien am Boden.



Dabei soll ein Ball o.ä. selbstständig oder paarweise zugeworfen werden; verschiedene verbal eingeworfene Fragen beantwortet werden; ein Lied gesungen; Kopfbewegungen hinzugeführt werden.

- **Aufheben**  
Paarweise stehen im hüftbreiten Stand oder Schrittstellung auf Balance-Pads, Matte o.ä. Partner A) legt einen Gegenstand daneben und Partner B) hebt ihn auf.



Variation: Augen schließen; Blick nicht zum Boden; Kopfdrehbewegung.

## Stufe C

### Reaktive Stabilität

Reaktives Training, bei welchem die Muskulatur vor der eigentlichen Bewegung angemessene Aktivität aufbaut. Als Negativbeispiel ist das Treppabsteigen im Dunkeln, bei welchem man sich entweder eine Stufe zu viel oder zu wenig vorstellt. Entsprechend belastend ist der Fußaufsatz für die von den Aufprallkräften betroffenen Gelenke.

(DIEMER/SUTOR 2007)

### Übungen zur reaktiven Stabilität

- **Vierfüßler abstoßen und fallen lassen** unter Wahrung der Schultergürtel- und Becken-Lendenorganisation.



- **Hoch-Tief-Sprünge vom und auf das Stepbrett.**



- **Reaktives Werfen und Fangen eines Balls** gegen z. B. Wand oder Trampolin.



- **Tiefsprünge und Kombinieren** mit Augen schließen während des Sprungs, während der Landung; Kombinieren mit Kopfbewegungen oder Irritationen durch leichtes Stupsen, einbeinig, gleichzeitigem Ballfangen etc.



### Literatur

- Diemer, F. & Sutor, V. (2007): *Praxis der medizinischen Trainingstherapie*. Thieme.
- Häfelinger, U. & Schubert, V. (2007): *Koordinationstherapie – Propriozeptives Training*, Meyer & Meyer.
- Hodges, P. (2004): *Therapeutic exercise for lumbopelvic stabilisation: A functional model of the biomechanical and motor control*. 2. Auflage. Churchill Livingstone.
- Tittlbach, S.; Kurz, G.; Härtel, S.; Rühl, J.; Gräber, S.; Brehm, W. & Bös, K. (2007): *Physische Ressource – Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport*. Frankfurt Main, DTB.

### Fortbildungen

zum Thema

### Sensomotorisches Training

finden Sie bei Ihrem Landesturnverband unter [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de) oder unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de).

Übungen





Termin	LTV/ Turngau	Ort	Ansprechpartner	
<b>„M.O.B.I.L.I.S. light“</b>				
29.02.08	Hessischer Turnverband	Bad Vilbel	Katja Leib	06101-546116
01.03.08	Schleswig-Holsteinischer Turnverband	Trappenkamp	Elke Amthor	04323-802211
01.03.08	Badischer Turner-Bund	Sexau	Barbara Shaghghi	0721-181517
30.03.08	Niedersächsischer Turner-Bund	Götingen	Landesturnschule Melle	05422-94910
12.04.08	Niedersächsischer Turner-Bund	Verden	Landesturnschule Melle	05422-94910
26.04.08	Thüringer Turnverband	Bad Blankenburg	Elke Lämmchen	0361-3455605
<b>„Appetit auf Bewegung“</b>				
23.02.08	Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern	Neubrandenburg	Kristin Meyer	0381-4007755
13.04.08	Rhein Hessischer Turnverband	Mainz	Anne Krieger	06131-941712
<b>„Cardio-Fit“</b>				
17.02.08	Schwäbischer Turnverband	Stuttgart	Corinna Schmiedle	0711-28077252
24.02.08	Westfälischer Turnverband	Hamm	Simone Eggert	02388-3000039
21.03.08	Bayerischer Turnverband	Fensterbach	Ildiko Berekmery	089-15702320
08.03.08	Niedersächsischer Turner-Bund	Leer	Landesturnschule Melle	05422-94910
26.04.08	Niedersächsischer Turner-Bund	Laatzen	Landesturnschule Melle	05422-94910
<b>„Gesund und Fit“</b>				
01.03.08	LTV Mecklenburg-Vorpommern	Rostock	Kristin Meyer	0381-4007755
08.03.08	TG Feldberg	Steinbach	Gudrun Reuter	06172-42756
19.04.08	Rheinischer Turnverband	Bergisch Gladbach	Josef Quester	02202-200330
<b>„Optiwell“</b>				
19.04.08	VTF Hamburg	Hamburg	Carin Reiter	040-41908236
<b>„Rücken-Fit“</b>				
16.02.08	Schwäbischer Turnverband	Stuttgart	Corinna Schmiedle	0711-28077252
20.03.08	Turnverband Mittelrhein	Koblenz	Hans-Peter Kress-Mager	0261-135153
12.04.08	Rheinischer Turnverband	Bergisch Gladbach	Josef Quester	02202-200330
<b>„Rückentraining sanft und effektiv“</b>				
08.03.08	TV Düren	Düren	Leo Bruschi	02421-86660
<b>„Fit bis ins hohe Alter“</b>				
02.03.08	Badischer Turner-Bund	Sexau	Barbara Shaghghi	0721-181517
<b>„Walking und mehr“ + „Nordic Walking“ im Rahmen der DTB Kursleitersausbildung</b>				
15.02.08	VTF Hamburg	Hamburg	Carin Reiter	040-41908236
07.-09.03.08	Westfälischer Turnverband	Hamm	Stephan Gentes	02388-3000023
18.-20.04.08	Rheinischer Turnverband	Bergisch Gladbach	Josef Quester	02202-200330
30.04.02.05.08	Niedersächsischer Turner-Bund	Melle	Landesturnschule Melle	05422-94910

Februar bis April 2008

## Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe

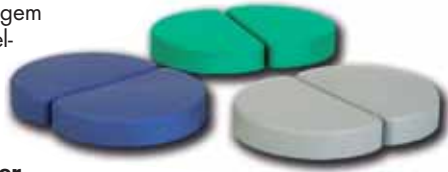
Ausbildung	Termine	Ort
<b>Bayrischer Turnverband</b> Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 089-15702320 (Ildiko Berekmery) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training Erwachsene/Ältere“ Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung Erwachsene/Ältere“	18. - 20.03.08 18. - 20.04.08 20. - 24.04.08	Fensterbach Oberhaching Oberhaching
<b>Badischer Turner-Bund</b> Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721-181514 (Margit Menzler) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung Erwachsene/Ältere“	04. - 08.02. + 16. - 18.04.08	Steinbach
<b>Berliner Turnverband</b> Vorarlberger Damm 39, 12157 Berlin, Tel. 030-78794518 (Jurij Robel) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training Erwachsene/Ältere“	09.02. - 02.03.08 05. - 06.04. + 19. - 20.04. + 26. - 27.04. + 01.06.08	Berlin Berlin
<b>Bremer Turnverband</b> Violenstr. 27, 28195 Bremen, Tel. 0421-325408 (Doris Schubert) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training Erwachsene/Ältere“	22. - 23.02. + 01. - 02.03.08	Bremen
<b>Verband für Turnen und Freizeit Hamburg</b> Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Tel. 040-41908-233 (Ursula Daniels) Basis- und Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung Erwachsene/Ältere“	26. - 27.04. + 17. - 18.05. + 07. - 08.06. + 28. - 29.06.08	Hamburg
<b>Turnverband Mittelrhein</b> Rheinau 10, 56075 Koblenz, Tel. 0261-135153 (Hans-Peter Kress-Mager) Basis- und Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung Erwachsene/Ältere“ Basis- und Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“	14. - 19.03.08 25. - 30.03.08	Koblenz Koblenz
<b>Niedersächsischer Turner-Bund</b> Maschstr. 18, 30169 Hannover, Tel. 0511-980970; Termine für Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe im Bereich Präventionssport bitte direkt beim NTB erfragen - Landesturnschule Melle 05422-94910.		
<b>Rhein Hessischer Turnverband</b> Jahnstraße 4, 55124 Mainz, Tel. 06131-941712 (Anne Krieger) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training Erwachsene/Ältere“	25.-27.04. + 16.-18.05. + 06.-07.06.08	Mainz
<b>Rheinischer Turnverband</b> Paffraiter Straße 133, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. 02202-200330 (Josef Quester) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Kinder/Jugendliche“ Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	29.02. - 02.03. + 04. - 06.04.08 08. - 09.03. + 05. - 06.04.08	Bergisch Gladbach Bergisch Gladbach
<b>Landesturnverband Sachsen-Anhalt</b> Manfred-Stern-Str. 7, 06128 Halle, Tel. 0345-1200216 (Katja Graf) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training Erwachsene/Ältere“	28. - 30.03.08 / 18. - 20.04.08	Osterburg
<b>Sächsischer Turn-Verband</b> Goyastraße 2d, 04105 Leipzig, Tel. 0341-14938665 (Reinhard Weber) Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	26. - 27.04. + 07. - 08.06.08	Leipzig
<b>Schwäbischer Turnverband</b> Kirchheimer Str.125, 73760 Ostfildern, Tel. 0711-28077217 (Manuela Focht) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Prüfungskurs zur 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“ Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“ Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Haltung und Bewegung Erwachsene/Ältere“	11. - 13.02.08 27. - 28.02.08 / 28. - 29.04.08 01. - 02.03. + 08. - 09.03.08 03. - 04.04.08 14. - 16.04.08 19. - 20.04. + 26. - 27.04.08 21. - 22.04.08	Ruit Ruit Öhringen Ruit Ruit Stuttgart Ruit
<b>Westfälischer Turnverband</b> Zum Schloss Oberverries, 59073 Hamm, Tel. 02388-3000039 (Simone Eggert) Aufbaukurs zur 2. Lizenzstufe „Herz-Kreislauf-Training Erwachsene/Ältere“ Basiskurs 2. Lizenzstufe „Erwachsene/Ältere“	15. - 17.02. + 29.02. - 02.03. + 14. - 16.03. + 04. - 06.04.08 05. - 06.04. + 19. - 20.04.08	Hamm Warendorf

für den **Gesundheitssport**

**Neu!**

### AERO-Step XL sensitive

Der bewährte AERO-Step XL jetzt auch neu mit samtig-glatte Oberfläche. Für empfindliche Haut, längeres Barfußtraining, Rehabilitation oder bei häufigem Einsatz für Stütz-Übungen. Aus hochwertigem Roton mit je einem Nadelventil pro Kammer und inkl. Pumpe. Maße: 51 cm x 37 cm x 8 cm.



Art.-Nr. 3139260 **silber**  
Art.-Nr. 3139261 **blaulila**  
Art.-Nr. 3139262 **grün**

**73,65 €**

### AIREX Balance-Pad Elite

Das Elite Pad ist rutschfest, gelenkschonend, stabilisierend, beidseitig verwendbar, körperwarm, hautfreundlich und übt eine wirkungsvolle Stimulation der Fußrezeptoren aus. Das Balancekissen, deckt als Therapie- und Trainingsgerät ein breites Spektrum von Möglichkeiten ab.



Art.-Nr. 3210355

**61,- €**

### Dynair Ballkissen, 33 cm Durchmesser

Das Original Dynair Ballkissen jetzt auch in der Senso-Ausführung. Eine Seite mit runden sanften Senso-Noppen, die andere im bewährten, samtig-glatte Classic-Design. Die Senso-Noppen erlauben zusätzlich eine Rücken- und Fußmassage, sowie eine verbesserte Luftzirkulation beim Sitzen. Mit Nadelventil, Ø ca. 33 cm.

3134100 **schwarz**  
3134101 **blaulila**  
3134102 **rot**  
3134103 **türkis**  
3134104 **himbeer**  
3134105 **grün**  
3134106 **bunt (marble)**  
3134107 **konfetti soft-violett**  
3134108 **konfetti blau-grün**



**22,95 €**

### AIREX Fitline 140

Die hochwertige Airex Fitness Trainingsmatte mit Ösen zeichnet sich durch optimale Dämpfung, hohe Strapazierfähigkeit und einem guten Preis/Leistungsverhältnis aus.

Art.-Nr. 3210090 **46,25 €**



**Bitte richten Sie Ihre Bestellungen an:**

DTB Shop GmbH · Tel. 06562/6155 · Fax 06562/6192

E-Mail: [bestellung@dtb-shop.de](mailto:bestellung@dtb-shop.de)

Viele weitere tolle Artikel finden Sie in unserem Webshop unter

[www.dtb-shop.de](http://www.dtb-shop.de)

### Fachtagung Sturzprophylaxe on Tour 2008

Sturzprophylaxe funktioniert am Besten, wenn die älteren Menschen ein gezieltes Bewegungsprogramm absolvieren. Übungsleiter, Trainer, Vereinsführungskräfte und auch Leiter und Mitarbeiter von Altenpflegeeinrichtungen können sich hier das notwendige Wissen aneignen.

#### Tourdaten

02.02.	Melle
16.03.	Frankfurt am Main
07.06.	Regensburg
06.09.	Castrop-Rauxel
13.09.	Koblenz
18.10.	Grimma
08./09.11.	Hamburg



**Neu!**

**Infos und Anmeldungen** beim Deutschen-Turner-Bund, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt, Tel. 069/67801-204, E-Mail: [dtb-tour@dtb-online.de](mailto:dtb-tour@dtb-online.de), [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

Das Programmheft zum downloaden unter [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de) oder beim DTB anfordern!

### Convention Tour Pilates & Yoga 2008

Die alltäglichen Anforderungen sind durch Hektik, Stress und Lärm geprägt. Immer mehr Menschen setzen auf ganzheitliche Body- und Mindangebote, um gesund und fit zu bleiben und die positiven Wirkungen derartiger Bewegungsformen zu nutzen. Pilates und Yoga sind zwei elementare Bewegungsangebote, die dem Wunsch nach mehr Wohlbefinden gerecht werden.

#### Tourdaten

23./24.02.	Frankfurt am Main
03./04.05.	Innsbruck (Österreich)
14./15.06.	Stuttgart
13./14.09.	Dresden
20./21.09.	Aachen
28.09.	Jena
08.11.	Essen
08./09.11.	Augsburg
15./16.11.	Dänemark



**Neu!**

**Infos und Anmeldungen** beim Deutschen Turner-Bund, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt, Tel. 069/67801-204, E-Mail: [dtb-tour@dtb-online.de](mailto:dtb-tour@dtb-online.de), [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

Das Programmheft zum downloaden unter: [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de) oder beim DTB anfordern!

### Akademie-Programm 2008

Neue evaluierte Kursprogramme sowie die Anerkennung der Lehrfortbildung bei Weiterbildungen in der Kinderturn-Akademie sind Beispiele aus dem aktuellen Akademie-Programm 2008. Anfordern, durchschauen, buchen!

Tel. 069/67801-134/-189

E-Mail: [dtb-akademie@dtb-online.de](mailto:dtb-akademie@dtb-online.de)

oder im Internet unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)



**Neu!**