

Lehrgangsheft 2025

Magazin für Gymnastik, Gesundheit & die Turnsportarten in Schleswig-Holstein



Lizenzausbildungen

ÜbungsleiterIn C, TrainerIn C, ÜbungsleiterIn B

Fort- und Weiterbildungen

Gerätturnen, Kinderturnen, Gesundheitssport, Fitness, uvm.

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 % Rabatt
mit dem Code
g25shtv

GAIJA

T O U R N E E 2 0 2 5

Fr., 24.01.2025, 18:30 Uhr

Wunderino Arena

KIEL



TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de.
Tickets ab 25 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



Zukunft gestalten: Unsere Schritte ins Jahr 2025

Liebes Vereinsmitglied, liebe Trainerin und lieber Trainer,

auch im noch laufenden Olympiejahr freuen wir uns, dir erneut ein vielfältiges Angebot an Lizenzausbildungen und Fortbildungen für unsere Vereine präsentieren zu dürfen. Unser Ziel ist es, dich ganz im olympischen Gedanken in deiner wertvollen Arbeit zu unterstützen und die Qualität des Trainings in unseren Vereinen weiter zu steigern. Ob du eine neue Lizenz erwerben oder deine bestehenden Qualifikationen erweitern möchtest – in unserem Lehrgangsheft findest du alle wichtigen Informationen dazu.

Eine wichtige Neuerung in diesem Jahr betrifft unsere Verwaltungsprozesse. Ab sofort verwalten wir unsere Mitglieder und Angebote über das Gymnet, die Plattform des Deutschen Turner-Bundes (DTB). Dies wird den Anmeldeprozess für dich deutlich erleichtern und dir eine reibungslose Organisation ermöglichen. Dank Gymnet kannst du dich schneller und unkomplizierter für unsere Angebote registrieren und behältst stets den Überblick über deine laufenden Fortbildungen und Lizenzen. Langfristig planen wir, das physische Lehrgangsheft durch eine vollständig digitale Plattform zu ersetzen. Um dir den Übergang zu erleichtern, liegt diesem Heft ein Vordruck bei. Dieser ermöglicht es dir, uns eine Rückmeldung zu geben, ob du das physische Heft auch im kommenden Jahr weiterhin wünschst.

Ein weiteres Highlight im Jahr 2025 ist das Deutsche Turnfest, das in Leipzig stattfinden wird. Dieses Großereignis ist zusammen mit dem Feuerwerk der Turnkunst gleich zu Beginn ein weiterer Grund, gespannt auf das kommende Jahr zu blicken und sich auf viele sportliche Erlebnisse zu freuen.

Neben unserem Team in der Geschäftsstelle in Trappenkamp möchten wir uns bei unserer dualen Studentin Liv-Malin Boysen bedanken, die im Oktober ihren Einsatz bei uns beendet hat. Wir wünschen ihr auf ihrem weiteren Weg alles Gute. In ihre Fußstapfen tritt unsere neue duale Studentin Josefine Teller, die wir ganz herzlich in unserem Team begrüßen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihr und sind überzeugt, dass sie eine wertvolle Unterstützung sein wird.

Darüber hinaus hat der Ausschuss für Aus- und Fortbildung seine Arbeit in 2024 aufgenommen und wird den Vizepräsidenten Bildung und das hauptamtliche Team im Referat Aus- und Fortbildung zukünftig beratend unterstützen. Hier danken wir Birte Friedrichs, Jörg Preetz und Nicole Stahmer für ihre Bereitschaft, den SHTV mit ihren Erfahrungen und Ideen zu bereichern.

Wir hoffen, dass dir unser Lehrgangsprogramm 2025 zusagt und wünschen dir viel Erfolg bei deinen Weiterbildungen und eine erfolgreiche Saison.

Herzlich grüßen dich



Hans-Jürgen Kütbach
Präsident



Axel Kraft
Vizepräsident Bildung

28. MAI
01. JUNI
2025

WERDET TEIL DER TURNFESTFAMILIE

JETZT ANMELDEN!



www.TURNFEST.de

TURNFEST
GEHT
IMMER!

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



Stadt Leipzig

DAS TURNFEST  2025
 LEIPZIG

www.TURNFEST.de

Inhalt

Landesturnschule Trappenkamp

Landesstützpunkt Turnen Kiel	6
SHTV-Turncamp Gerättturnen	7
Landesturnschule Trappenkamp.	8
SHTV-Team Präsidium/Hauptamt	9
Termine SHTV/TujuSH	10
Bewegungscoach - Kampagne EKT	11

Ausbildungen im SHTV

Übersicht/Termine Aus- und Fortbildungen 2025	12
Lizenzsystem im SHTV	14
Werde Referent im SHTV	17
Teilnahmehinweise	18
Lizenzausbildungen 2025	20
Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit	24
Qualifizierungsmaßnahmen Pluspunkt Gesundheit	25

Fortbildungen im SHTV

Kinderturnen	26
Fachübergreifend	29
Gymnastik/Tanz	30
Fitness und Aerobic.	31
Leistungssport	33
Gesundheitssport	35
Europäisches Fitness Abzeichen	41
DTB-Akademie Niedersachsen/Schleswig-Holstein	42

Kontakte

Kreisturnverbände	48
Fachgebiete	49

Impressum

Herausgeber

Schleswig-Holsteinischer
Turnverband e.V.
Geschäftsführer:
Stefan Diephaus
Lessingstraße 5
24610 Trappenkamp
Telefon: 0 43 23 / 80 22 -0
info@shtv.de

Redaktionsschluss/ Erscheinung

November 2024

Redaktion

Oliver Neumann
Tobias Voigt
SHTV

Satz und Layout

Schleswig-Holsteinischer
Turnverband
Oliver Neumann

Fotos

Schleswig-Holsteinischer
Turnverband / DTB
unsplash.com

Druck

Hirsch Reklame
Am Markt 6a
18209 Bad Doberan
Tel.: 03 82 03 / 74 75 75
post@hirsch-reklame.de
www.hirsch-reklame.de

Auflage

2.500 Stück



Der SHTV im Verbund
starker Partner
www.shtv.de

Willkommen im Landesstützpunkt Turnen in Kiel



Der vom Sportland Schleswig-Holstein anerkannte Landesstützpunkt Turnen in Kiel ist der zentrale Stützpunkt des Turnens in Schleswig-Holstein und erinnert mit dem Namen „Rudi-Gauch-Halle“ an den langjährigen Landeskunstturnwart und Gerätturn-Dozenten der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel.

Die 18 x 54 m große Halle am Winterbeker Weg verfügt über eine moderne und zeitgemäße Geräteausstattung. Mit einer großen Wettkampf-Bodenfläche, zwei Schaumstoff- und eine Weichbodengruben, zwei Sprungbahnen sowie zwei internationale Gerätesätze jeweils für Männer und Frauen bietet unser Landesstützpunkt optimale Trainingsbedingungen. Ein flächendeckendes WLAN sowie zwei große Fernseher für die Videoanalyse runden die modernen Trainingsmöglichkeiten ab.

DTB Turn-Talentschulen

Besonders stolz sind wir über die Auszeichnung zur „DTB Turn-Talentschule“ (TTS) sowohl für den männlichen als auch weiblichen Bereich, die unsere tägliche Arbeit in der Nachwuchsförderung untermauert. Turn-Talentschulen sind professionell geführte Einrichtungen, wo talentierte Kinder zwischen 5 und 10 Jahren eine professionelle und qualitativ hochwertige Grundlagenausbildung mit gleichzeitiger Spezialisierung auf die olympische Disziplin Gerätturnen erhalten. Träger der TTS sind regionale Turn- und Sportvereine, Länder und/oder Kommunen, die sich um die Anerkennung als „DTB Turn-Talentschule“ beim Deutschen Turner-Bund (DTB) bewerben müssen.

Hallenbelegung

Der Landesstützpunkt steht vor allem unseren Turnerinnen und Turner aus dem Landeskader Gerätturnen SH als Haupttrainingsstätte zur Verfügung. Diese werden unter der Woche am Nachmittag (14:00 – 19:30 Uhr) und am Samstag (ganztägig) unter der Anleitung unserer Landestrainerin und unseres Landestrainers sowie von unseren Honorartrainerinnen und -trainern bis zu 19 Stunden in der Woche trainiert. Der SHTV bietet unter der Woche abends (19:30 bis 21:45 Uhr) und am Sonntag (ganztägig) mehr als 35 Vereinen aus ganz Schleswig-Holstein die Möglichkeit, die Halle als Nebentrainingsstätte zu nutzen. Ergänzend finden einzelne Aus- & Fortbildungen sowie landesweite SHTV-Wettkämpfe statt.

Unsere Vision – Weiterentwicklung des Landesstützpunktes

Gemeinsam mit der Halleneigentümerin, der Stadt Kiel, entwickeln wir die Halle laufend weiter. Unsere Vision beschreibt unser langfristiges Ziel: „Wir wollen ein moderner Landesstützpunkt sein, an dem wir durch optimale Trainingsbedingungen junge Talente im Spitzensport männlich & weiblich ausbilden, an dem alle Vereine aus dem leistungsorientierten Breitensport jederzeit herzlich willkommen sind und an dem sich alle Trainer*innen und Turner*innen wohl fühlen.“ Diverse Modernisierungsmaßnahmen sowie kleinere und größere Reparaturen und Anschaffungen sind für die kommenden Jahre geplant.

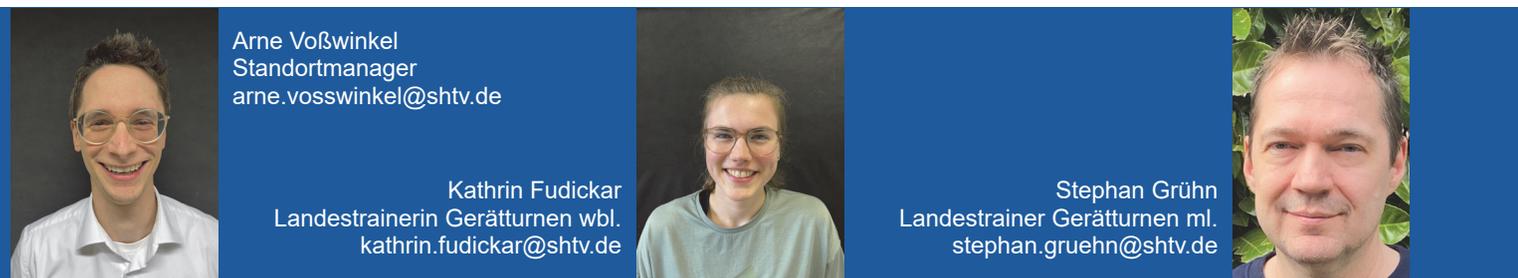
Unser Miteinander

Das wertschätzende Miteinander und bestimmte Hallenregeln sind uns wichtig. Daher haben wir unseren Anspruch für die gemeinsame Nutzung des Landesstützpunktes neu definiert. Dieser Anspruch stellt die Basis und die treibende Kraft für unser Miteinander in der Halle und im Turnen in Schleswig-Holstein dar. Für die nachhaltige Entwicklung der Halle möchten wir mit einem offenen, fairen und transparenten Umgang das gemeinsame Turnen in Schleswig-Holstein und insbesondere im Landesstützpunkt Turnen in und um Kiel fördern. Wir setzen ein klares Ausrufezeichen gegen Gewalt im Sport!

Du hast Lust mit deinem Verein regelmäßig oder einmalig im Landesstützpunkt Turnen in Kiel zu trainieren? Dann melde dich gern bei unserem Standortmanager.

Unsere beiden Landestrainer freuen sich zudem jederzeit auf junge Nachwuchsturner*innen im Alter bis zu 7 Jahren. Meldet euch gern bei den beiden für ein Probetraining.

Ansprechpartner:



Arne Voßwinkel
Standortmanager
arne.vosswinkel@shtv.de

Kathrin Fudickar
Landestrainerin Gerätturnen wbl.
kathrin.fudickar@shtv.de

Stephan Grünh
Landestrainer Gerätturnen ml.
stephan.gruehn@shtv.de



Termin:

24.08. - 29.08.2025

Kosten:

425,00€

Teilnehmer*innen:

m/w/d 8-17 Jahre

Teilnahmeplätze:

40

Das erwartet dich:

- Trainingsgruppen nach Leistungsniveau
- Training im Landesstützpunkt Kiel
- neue Elemente und Herausforderungen
- verschiedene Aktivitäten (z. B. Filmabend oder Ausflug ins Schwimmbad)
- und vieles mehr...

Weitere Infos: www.shtv.de/shtv-turncamp/ oder per Mail an oliver.neumann@shtv.de.

Anmeldung





LANDESTURNSCHULE TRAPPENKAMP

Die Landesturnschule in Trappenkamp ist das Aus- und Fortbildungszentrum des Schleswig-Holsteinischen Turnverbandes. Begünstigt durch die landschaftlich schöne Lage, die zahlreichen Möglichkeiten gesunder Freizeitgestaltung, ein geräumiges Haus sowie das breit gefächerte Angebot im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport ist die Landesturnschule eine „Insel des Sports“. Für deinen Aufenthalt stehen 14 Einzel-, 26 Doppel-, sechs Dreibett- und ein Sechsbettzimmer zur Verfügung. Jedes Zimmer verfügt über einen direkten Zugang zu Dusche und WC.

Jede Menge Annehmlichkeiten

Viele Möglichkeiten zur sportlichen und außersportlichen Freizeitgestaltung.

Alles unter einem Dach

Sportliche Aktivität, Tagung, Verpflegung und Übernachtung ohne das Gebäude zu verlassen.

Sportliche Aktivitäten Indoor

Drei verschiedene Hallen für endlose Möglichkeiten.

Sportliche Aktivitäten Outdoor

Nicht nur das Verbandsgelände, sondern auch die Umgebung bietet diverse Möglichkeiten.

Seminarräume

Jeder der drei Seminarräume ist ausgestattet mit WLAN, Beamer, Flipchart, Whiteboard, Tafel und TV, um die besten Tagungsmöglichkeiten zu bieten.



Hauseigene Küche

Gemeinschaftsverpflegung zu festen Zeiten um 08:00, 12:00 und 18:00 Uhr. Spezielle Verpflegungswünsche können mit dem Küchenchef abgestimmt werden.

Mehr Informationen zu unserer Landesturnschule sowie Kosten und Buchungsanfragen findest du über den **QR-Code** oder unter



www.shtv.de/landesturnschule



Hans-Jürgen Kütbach
Präsident



Dirk Engelbrecht
Vizepräsident Finanzen & Verwaltung

Das SHTV-Präsidium



Maren Schümann
Vorsitzende der Turnerjugend SH



Jörg Henkel
Vizepräsident Olympischer
Spitzensport



Finn Blunck
Vizepräsident Breitensport/
Freizeit- und Gesundheitssport



Axel Kraft
Vizepräsident Bildung

Das Team der Geschäftsstelle / Landesturnschule



Stefan Diephaus
Geschäftsführer



Kathrin Michalak
Assistentin der Geschäftsführung
Pluspunkt Gesundheit
Gewaltprävention



Stefanie Lange
Referat Finanzen



Tobias Voigt
Berater "AuF leben"
Referat Aus- und Fortbildung



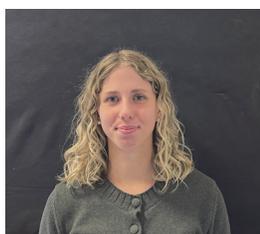
Melf Mannshardt
Belegungsmanagement



Marvin Fiebig
Hausverwalter



Oliver Neumann
Referat Aus- und Fortbildung
Gewaltprävention



Josefine Teller
Duales Studium
Öffentlichkeitsarbeit



Sebastian Dinse
Küchenchef



Monika Behrends
Stellv. Küchenleiterin



Gönül Temir
Beiköchin



Feuerwerk der Turnkunst in Kiel	24.01.2025
Internationales Deutsches Turnfest in Leipzig	28.05.-01.06.2025
SHTV-Hauptausschuss in Trappenkamp	10.05.2025 und 08.11.2025
SHTV-Konferenz-Wettkampfsport in Trappenkamp	26.01.2025

Änderungen vorbehalten



Gruppenwettkämpfe

Landesmeisterschaften Schleswig-Holstein	in Glückstadt	17.05.2025
Deutsche Meisterschaften/Bundesfinale beim Internationalen Deutschen Turnfest	in Leipzig	28.05.-01.06.2025
Norddeutsche Meisterschaften	in Tarp	03.-05.10.2025
Kinder- und Schülergruppenturniade	in Geesthacht	14.-16.11.2025
Jessica-Stoltenberg-Pokal	in Silberstedt (Schuby)	13.12.2025

BEWEGUNGS-COACH IM ELTERN-KIND-TURNEN 2025



In nur zwei Tagen!

Im Jahr 2025 setzen wir unsere beliebten Seminare zum Bewegungs-Coach fort. Die genauen Termine werden schrittweise festgelegt und zeitnah auf unserer Website bekannt gegeben.

Zur Website:



Seminartag 1: Dezentral im Kreis

- Eltern-Kind-Turnen in Praxis und Theorie
- jede Menge Ideen und Materialien
- macht so fit, dass eine Eltern-Kind-Turnstunde im Verein geleitet werden kann

Seminartag 2: Dezentral im Kreis

- wertvoller Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- neue Impulse und praktischer Input
- Motivationspaket

Teilnahmegebühr: 50,00€ für beide Seminartage inkl. Verpflegung

Zielgruppe:

- aktive Eltern
- Erzieher*innen und pädagogische Fachkräfte
- Sportfachkräfte
- (ehemalige) Übungsleiter*innen
- weitere interessierte Personen

Spannende Inhalte:

- Anfangs- und Schlussrituale für die Eltern-Kind-Turnstunde
- Methoden zur Aktivierung der Eltern
- Eltern-Kind-Turnen an Klein- und Großgeräten
- Wie spreche ich mit den Eltern, wie mit den Kindern?
- Welche Angebote sind geeignet und wichtig?
- und vieles mehr ...



Anerkennung des Seminars für die Lizenzausbildung Eltern-Kind-Turnen/Kinderturnen.

Datum	LEHRGANGSTITEL (Durchgang)	Nr.	LE	Preis	max. TN	Seite
Januar 2025						
18.01.2025	Salsa meets Bachata	25/30/001	8	70,00 €	15	30
19.01.2025	C-Trainer-Fortbildung für den Spitzensport	25/70/001	10	77,00 €	25	33
19.01.2025	Fitness Mix	25/40/001	5	42,00 €	16	31
25.01.2025	Trainer/in C Breitensport "Fitness-Aerobic"	25/41/001	80	340,00 €	16	21
25.01.2025	Grundlagen im Gerätturnen AK 4-6 (Gtw)	25/70/002	8	70,00 €	25	33
26.01.2025	Atmung: Sportliches und gesundheitliches Potential	25/80/001	8	70,00 €	25	35
Februar 2025						
02.02.2025	Drums Alive® Power Beats	25/40/002	4	37,00 €	20	31
08.02.2025	Grundkurs I	25/21/001	40	170,00 €	25	20
15.02.2025	Krafttraining im Gerätturnen AK 6-8	25/70/003	8	70,00 €	20	33
15.02.2025	Die Power der Musik: Intense Body & Mind Workout	25/40/003	8	70,00 €	25	31
16.02.2025	Beckenboden kompakt	25/80/002	8	70,00 €	25	35
März 2025						
01.03.2025	Den Rücken entzücken	25/80/003	8	70,00 €	25	35
02.03.2025	Von Scham zu Stärke	25/20/001	4	37,00 €	25	29
02.03.2025	Post COVID Kurse im Verein	25/80/004	4	37,00 €	25	36
08.03.2025	Grundkurs II	25/21/002	40	170,00 €	25	20
09.03.2025	Step Inspiration	25/40/004	5	42,00 €	16	31
15.03.2025	Functional Training	25/40/005	8	70,00 €	20	31
15.03.2025	Kids Balance	25/10/001	8	70,00 €	25	26
16.03.2025	Tipps und Tricks für Quereinsteiger	25/10/002	8	70,00 €	25	26
16.03.2025	Dehnen, Stretching, Beweglichkeit im Alltag	25/80/005	8	70,00 €	25	36
22.03.2025	DTB-Basisschein Trampolin I	25/70/004	16	145,00 €	25	33
22.03.2025	Crazy Dance Mix	25/30/002	15	136,00 €	15	30
22.03.2025	Trainer/in C Leistungssport Trampolinturnen	25/72/001	80	340,00 €	25	22
23.03.2025	ROLLATOR-FIT®	25/80/006	8	70,00 €	24	36
29.03.2025	Sport für alle – inklusive Praxis für moderne Sportprogramme	25/20/002	6	55,00 €	25	29
April 2025						
05.04.2025	Neurozentriertes Training	25/80/007	16	145,00 €	25	36
05.04.2025	Health & Fitness Special	25/80/008	6	55,00 €	50	37
06.04.2025	Zwischen Powergymnastik und Stuhlfit - Bewegungscocktails...	25/80/009	8	70,00 €	25	37
12.04.2025	Übungsleiterassistentenausbildung I	25/12/001	40	170,00 €	50	20
22.04.2025	Trainer/in C Leistungssport "Gerätturnen" - Kompaktausbildung	25/71/001	80	340,00 €	25	21
27.04.2025	Faszien und Schmerz	25/80/010	8	70,00 €	25	37
Mai 2025						
03.05.2025	Trainer/in C Breitensport Gymnastik/Rhythmus/Tanz	25/31/001	80	340,00 €	16	20
03.05.2025	Calisthenics Basics	25/40/006	8	70,00 €	25	31
10.05.2025	Praxisworkshop - Osteoporose - Prävention	25/80/011	8	70,00 €	25	37
10.05.2025	Calisthenics Advanced	25/40/007	8	70,00 €	25	32
11.05.2025	Vorbeugung/Prävention Wirbelsäulenerkrankungen	25/80/012	8	70,00 €	25	37
17.05.2025	DTB-Basisschein Trampolin II (Verbandsebene)	25/70/005	16	145,00 €	25	34
24.05.2025	Was ist Tao-Training?	25/80/013	8	70,00 €	25	37
25.05.2025	Erstversorgung bei Sportverletzungen /Tape	25/80/014	8	70,00 €	25	39
Juni 2025						
14.06.2025	Balance: Gutes Gleichgewicht und Beweglichkeit	25/80/015	8	70,00 €	20	39
21.06.2025	Square Dance	25/30/003	8	70,00 €	25	30
22.06.2025	Was ist eigentlich Movement?	25/80/016	8	70,00 €	25	39
28.06.2025	Übungsleiter-Refresher	25/20/003	16	145,00 €	25	29
Juli 2025						
05.07.2025	Aufrechte und stabile Kinder	25/10/003	8	70,00 €	25	26
05.07.2025	Functional Fitness (Allrounder)	25/40/008	8	70,00 €	25	32
06.07.2025	Walking-Technik-Tag	25/80/017	8	70,00 €	25	39
06.07.2025	klein feat. GROSS - der neue FamilienSport!	25/10/004	8	70,00 €	25	26
12.07.2025	Pluspunkt-Special I "Walking und Nordic Walking"	25/80/018	4	40,00 €	25	25
12.07.2025	Pluspunkt-Special II "Funktional trainieren in Kraft und Ausdauer"	25/80/019	4	40,00 €	25	25
13.07.2025	Pluspunkt-Special III "Bewegen statt schonen"	25/80/020	4	40,00 €	25	25
13.07.2025	Vorstellung RSG Handgeräte	25/70/006	4	37,00 €	25	34

Startdatum	LEHRGANGSTITEL (Durchgang)	Nr.	LE	Preis	max. TN	Seite
13.07.2024	Pluspunkt Special IV - "Fit bis ins hohe Alter"	25/80/021	4	40,00 €	25	25
19.07.2025	Pluspunkt Special V - "Ausgezeichnete Fitness / EFB"	25/80/023	4	40,00 €	25	25
19.07.2025	Pilates-Day mit Kleingeräten	25/80/022	8	70,00 €	20	39
19.07.2025	Pluspunkt Special VI - "Männersache"	25/80/024	4	40,00 €	25	25
20.07.2025	Rückenfitness heute für die Zielgruppe 50plus	25/80/025	8	70,00 €	25	39
September 2025						
06.09.2025	Übungsleiter/in B "Sport in der Prävention" Basiskurs	25/82/001	30	165,00 €	25	23
13.09.2025	Grundkurs III	25/21/003	40	170,00 €	27	20
13.09.2025	Musik und Tanz im Kinderturnen	25/10/005	8	70,00 €	25	26
14.09.2025	Sensitive Workout, Pilates & Relax	25/40/009	5	42,00 €	15	32
20.09.2025	Trainer/in C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene	25/81/001	80	340,00 €	25	22
20.09.2025	Hoop-Fitness & Hoop-Dance	25/30/004	8	70,00 €	15	30
21.09.2025	Den Rücken entzücken	25/80/026	8	70,00 €	25	40
27.09.2025	Hilfen im Gerätturnen	25/70/007	8	70,00 €	20	34
27.09.2025	Step-Aerobic-Ausbildung	25/41/002	26	115,00 €	20	21
28.09.2025	Athletiktraining im Kindesalter	25/70/008	8	70,00 €	20	34
Oktober 2025						
18.10.2025	Zwischen Powergymnastik und Stuhlfit - Bewegungscocktails...	25/80/027	8	70,00 €	25	40
19.10.2025	Übungsleiterassistentenausbildung II	25/12/002	40	170,00 €	50	20
23.10.2025	Trainer/in C Breitensport "Gerätturnen" - Kompaktausbildung	25/71/002	80	340,00 €	30	21
November 2025						
08.11.2025	Übungsleiter/in B - Sport in der Prävention - Allg. Ges.-Training	25/82/002	50	275,00 €	25	23
08.11.2025	Qigong im Verein	25/80/028	4	37,00 €	16	40
08.11.2025	Qigong - eine Übungsreihe "Die kleine Harmonie"	25/80/029	4	37,00 €	16	40
09.11.2025	Auffrischungslehrgang Neurozentriertes Training	25/80/030	8	70,00 €	25	40
15.11.2025	Functional Training - Ideen für Workouts (WODs)	25/40/010	8	70,00 €	25	32
16.11.2025	Safe Sport	25/20/004	5	42,00 €	25	29
16.11.2025	Faszienarbeit mit der Pilatesrolle	25/80/031	8	70,00 €	25	40
22.11.2025	Muskeltraining im Kinderturnen	25/10/006	8	70,00 €	25	26
23.11.2025	Aerobic, Step-Aerobic & Workout to go	25/40/011	5	42,00 €	16	32

Anmeldungen erfolgen über das DTB-Gymnet

events.dtb-gymnet.de

- einfache Anmeldung mit wenigen Klicks
- eigenes Profil mit Einsicht in Lizenzen und gebuchte Fortbildungen

Auf Anfrage senden wir dir einen Zugang!

oliver.neumann@shtv.de, 0 43 23 - 80 22 19 / tobias.voigt@shtv.de, 0 43 23 - 80 22 18



sh_turnverband



www.shtv.de



Lizenzausbildung im SHTV

Lizenzierung

Nach erfolgreich abgeschlossener Lizenzausbildung wird eine bundesweit gültige Lizenz ausgestellt. Diese ist in der Regel vier Jahre lang gültig. Die Lizenzen werden nach der abgeschlossenen Ausbildung digital zugestellt. Für die Lizenzausstellung werden folgende Unterlagen benötigt:

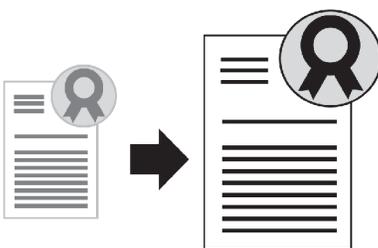
- die Nachweise über die Absolvierung der jeweiligen Lizenzlehrgänge
 - (1. Lizenzstufe: 40 LE Grundkurs, 80 LE fachliche Ausbildung;
 2. Lizenzstufe: 60 bzw. 80 Lerneinheiten)
- ein Nachweis über eine Vereinsmitgliedschaft,
- der unterschriebene Ehrenkodex
- die unterschriebene Lizenzvereinbarung
- Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung, die nicht älter als zwei Jahre sein darf (vom Erste-Hilfe-Kurs entbunden sind bei entsprechenden Nachweisen z.B. Ärzte, Krankenschwestern, Rettungssanitäter)
- Nachweis über den absolvierten Safe Sport-Kurs (digital über DTB)
- Nachweis über den absolvierten Selbstwahrnehmungskurs (digital)



Die Nachweise müssen in der SHTV Geschäftsstelle vorgelegt werden. Am einfachsten per Mail an: oliver.neumann@shtv.de oder tobias.voigt@shtv.de

Verlängerung von gültigen Lizenzen

Für die Verlängerung einer Lizenz müssen 15 Lerneinheiten in Form von Fortbildungen aus dem organisierten Sport absolviert werden. Diese Fortbildungen müssen innerhalb der Lizenzgültigkeitsdauer stattfinden. Die Nachweise der absolvierten Fortbildungen müssen an den SHTV geschickt werden (Kopie, Scan). Nach Prüfung verlängert der SHTV die DOSB-Lizenz zum Ablaufdatum und sendet die Lizenz per E-Mail an den Lizenzinhaber zurück. Der SHTV kann nur Mitgliedern seiner angehörigen Vereine Lizenzen ausstellen.



Anerkennung von Fortbildungen

Es werden hauptsächlich Fortbildungen aus dem organisierten Sport anerkannt. Auf der 1. Lizenzstufe können Fortbildungen aus jedem Bereich zur Verlängerung genutzt werden. Lizenzen der 2. Stufe und aus dem Leistungssport bedürfen fachspezifischer Fortbildungen. Solltest du dir nicht sicher sein, ob deine Fortbildungen zur Verlängerung anerkannt werden, kontaktiere uns gerne.



Verlängerung von ungültig gewordenen Lizenzen

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

- Erfolgt die Fortbildung im Umfang von 15 LE im 1. Jahr nach dem Lizenzablauf, wird die Verlängerung vom Zeitpunkt des regulären Ablaufs gerechnet.



- Erfolgt die Fortbildung im zweiten Jahr nach dem Lizenzablauf, sind Fortbildungsveranstaltungen von 30 LE notwendig. Die Lizenzverlängerung erfolgt auch hier ab dem Zeitpunkt des Ablaufes der Lizenz.

- Überschreiten der Gültigkeitsdauer ab 3 Jahre: Hier ist durch den jeweiligen Ausbildungsträger zu prüfen, ob eine Wiederholung der gesamten abschließenden Lernerfolgskontrolle oder eine Wiedereinsteigerinnen-/ Wiedereinsteiger-Ausbildung, die 45 LE umfasst, absolviert werden muss.

Altersbeschränkung

Das Lizenzierungsalter beträgt 16 Jahre. Die Lehrgangsteilnehmer*innen müssen zum Ausbildungsbeginn das 16. Lebensjahr vollendet haben. Bei der Übungsleiterassistentenausbildung liegt die Altersbeschränkung bei zwischen 13 und 16 Jahren.



Lizenzentzug

Die vom DTB beauftragten Ausbildungsträger haben das Recht, Lizenzen zu entziehen, wenn die Lizenzinhaberin / der Lizenzinhaber schwerwiegend gegen die Satzung des Verbandes, den Ehrenkodex oder die Lizenzvereinbarung verstößt.

Lizenzausbildung Kinderturnen - neu und flexibel ab Herbst 2025

Kombiniere Inhalte und Termine aus einer großen Auswahl an Aus- und Fortbildungsangeboten im Baukastenprinzip ganz nach deinen Wünschen. So kannst du dein persönliches Lernprogramm flexibel und individuell gestalten und genau das Wissen erwerben, das du benötigst.

deine **Interessen**,
deine **Termine** 
deine **Lizenzausbildung**

In bis zu 2 Jahren zu
und/oder

ÜL-C Eltern-Kind-Turnen,
ÜL-C Kinderturnen Grundschulalter,

Fachinhalte: Kindertanz, Turnen an Geräten, Gerätelandschaften, Helfen und Sichern, Minitrampolin, Inklusion, kleine und große Spiele, Alltagsmaterialien, Trendsport ...

Weitere Infos in
Kürze:



Werde Referent im SHTV

Das bieten wir

- ▶ Mitarbeit in einem großartigen Team
- ▶ Übernahme von 50 % der Kosten zum Erwerb und Verlängerung des DTB-Ausbilderdiploms/ des DOSB-Ausbilder-Zertifikats (Methoden- und Sozialkompetenz)
- ▶ Qualifizierung und Weiterbildung (50 % Ermäßigung auf alle Fortbildungsmaßnahmen im SHTV)
- ▶ regelmäßige Referententreffen
- ▶ Referentenhonorar und Fahrtkostenerstattung:
 - » Fahrtkostenerstattung: 0,30 € pro gefahrene Kilometer
 - » Referentenhonorar für die 1. Lizenzstufe und Fortbildung: 30,00 € pro LE ;
2. Lizenzstufe: 35,00 € pro LE
- ▶ Bei Lehrgängen in der Landesturnschule wird eine kostenlose Übernachtung zur Verfügung gestellt



Das bringst du mit

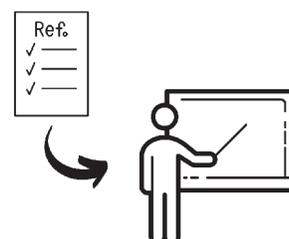


- ▶ umfassende Fachkompetenz
- ▶ Praxiserfahrung
- ▶ Die entsprechende Qualifikation:
 - » optimalerweise besitzt du eine Lizenz aus einer höheren Lizenzstufe, als in dem Bereich, den du unterrichtest
 - » ein Sportstudium oder entsprechende Ausbildung für den Einsatz von Theorie- und Praxisunterrichten

Bewerbung und weiteres Vorgehen

Alle notwendigen Informationen findest du auf unserer Homepage. Gerne kannst du dich auch vor der Bewerbung für ein erstes Kennenlernen mit uns in Verbindung setzen.

<https://www.shtv.de/referent-werden/>



Lehrgänge im SHTV

Teilnahmehinweise

Anmeldung und Meldeschluss

Anmeldungen führe bitte über das Gymnet (events.dtb-gymnet.de) durch. Für Fragen nutze bitte die E-Mail: oliver.neumann@shtv.de. Die Teilnehmer*innen erhalten unmittelbar und unaufgefordert ca. zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn eine schriftliche Einladung. Bei ungenügender Beteiligung werden Lehrgänge abgesagt.



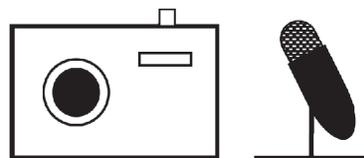
Lehrgangsteilnahme für Nichtmitglieder

Nichtmitglieder des SHTV können an Lehrgangsmaßnahmen des SHTV unter folgenden Bedingungen teilnehmen: SHTV-Mitglieder haben grundsätzlich Vorrang, daran ändert auch die Folge der eingehenden Meldungen nichts. Nichtmitglieder erhalten nur eine Teilnahmebestätigung und zahlen i. d. R. die doppelte Lehrgangsgebühr.

Bild- und Tonaufnahmen

Mit der Wahrnehmung unserer Angebote stimmen unsere Gäste und Teilnehmer*innen der Anfertigung von Bild- und Tonaufnahmen im Rahmen der Lehrgangsmaßnahmen als ergänzenden Vertragsbestandteil (Model-Release-Vertrag) zur Anmeldung am Seminar zu. Die Aufnahmen werden für Schulungs- und Präsentationszwecke verwendet und ggf. auch im Internet oder sozialen Medien veröffentlicht.

Hinweis: Den Teilnehmer*innen ist es nicht gestattet, Ton- oder Filmaufnahmen von der Lehrgangsmaßnahme zu fertigen (Urheberrecht) und in sozialen Netzwerken oder anderen Internetplattformen zu verbreiten. Informationen im Internet sind weltweit zugänglich, können mit Suchmaschinen gefunden und mit anderen Informationen verknüpft werden, woraus sich unter Umständen Persönlichkeitsprofile über eine abgebildete Person erstellen lassen.



Ins Internet eingestellte Informationen einschließlich Fotos/Videos können problemlos kopiert und weiterverbreitet werden, und es gibt spezialisierte Archivierungsdienste, die den Zustand bestimmter Internetseiten zu bestimmten Terminen dauerhaft dokumentieren; dies kann dazu führen, dass im Internet veröffentlichte Informationen auch nach ihrer Löschung auf der Ursprungsseite weiterhin andernorts zu finden sind.

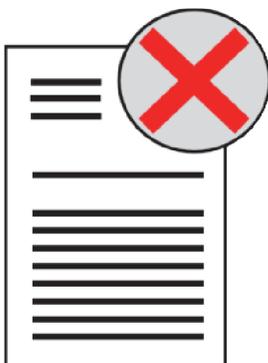
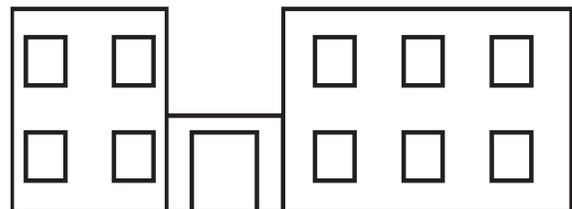


Fahrtkosten

Die Fahrtkosten werden nicht vom SHTV getragen sondern gehen zu Lasten des entsendenden Vereins oder des Teilnehmenden.

Veranstaltungsort und Unterkunft

Sofern nicht anders ausgeschrieben, finden die Lehrgänge in der Landesturnschule Trappenkamp (Landesleistungszentrum) statt. Die Zimmereinteilung wird vor Ort seitens der Turnschule vorgenommen. Die Unterbringung erfolgt in der Regel in Doppel- und Mehrbettzimmern. Bei Einzelzimmerwunsch (enthält einen preislichen Aufschlag von 5,00 € pro Nacht) ist dies bei der Anmeldung mit anzugeben. Aufgrund der geringen Verfügbarkeit von Einzelzimmern, können wir im Voraus keine verbindliche Zusage machen.



Abmeldung und Rücktritt

Der Rücktritt von einem Lehrgang ist bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos möglich. Die Abmeldung/Rücktrittserklärung bedarf aber der Schriftform. Bei Abmeldungen nach dem Meldeschluss und / oder bei Nichterscheinen wird die volle Lehrgangsgebühr zur Deckung der entstandenen Kosten einbehalten.

Haftung

Der SHTV haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei seinen Veranstaltungen entstehen.



LG-Nr. 25/11/001 (100 LE)**Aufbaukurs****Übungsleiter/in C-Lizenz-Kinderturnen
„Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen“
und „Grundschulalter“**

Die Lizenzausbildung im Kinderturnen wird überarbeitet, um sie flexibler zu gestalten. Informationen und die Terminierung folgen. **Siehe dazu Seite 16.**

Zielgruppe:

Übungsleiter/innen im Kinderturnen ohne Lizenz, angehende Leiter/innen und Interessierte

Lehrgangsleitung:

Turnerjugend Schleswig-Holstein

LG-Nr. 25/12/001 (45 LE)**„ÜL-Assistenten-Ausbildung I“**

Termin: 12.04.-16.04.2025

Unterrichtszeit:

Samstag, 12.04.2025 10:30 Uhr
Mittwoch, 16.04.2025 12:00 Uhr

Zielgruppe:

Interessierte Jugendliche aus Sportvereinen im Alter von 13 bis 16 Jahren

Inhalte:

Interessierte Jugendliche zum Helfen zu motivieren und zu qualifizieren, ist das Ziel der Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung. Die Teilnehmer/innen werden an fünf Tagen in den Ferien in folgenden Bereichen ausgebildet:

- Gerätturnen mit Helfen und Sichern
- Kleine und große Spiele
- Outdoor-Angebote
- Abenteuer- und Erlebnissport
- Turnspiele
- Gerätelandschaften
- Bewegungsgeschichten
- Trendsportarten
- Funktionsgymnastik
- Außersportliche Aktivitäten
- Didaktik und Methodik
- viele tolle weitere Angebote und viel Spaß drum herum

Kosten: 170 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung:

Turnerjugend Schleswig-Holstein

Ein Zuschuss für die ÜL-Assistenten-Ausbildung kann evtl. auf Antrag vom jeweiligen Kreisturnverband gewährt werden!

LG-Nr. 25/12/002 (40 LE)**„ÜL-Assistenten-Ausbildung II“**

Termin: 19.-23.10.2025

Unterrichtszeit:

Sonntag, 19.10.2025 10:30 Uhr
Donnerstag, 23.10.2025 12:00 Uhr

**Zielgruppe und Ausbildungshinweise
Lehrgang „12/001“ (links)****LG-Nr. 25/21/001 - 003
(je 40 LE)****Grundkurse I – III**

Ein Grundkurs (I, II oder III) besteht aus zwei Wochenenden. Es müssen beide Wochenenden desselben Grundkurses absolviert werden.

Termine: Grundkurs I / 21/001

08.-09.02.2025 und 22.-23.02.2025

Termine: Grundkurs II / 21/002

08.-09.03.2025 und 22.-23.03.2025

Termine: Grundkurs III / 21/003

13.-14.09.2025 und 27.-28.09.2025

Unterrichtszeit:

Samstag: 09:00 - 22:00 Uhr
Sonntag: 09:00 - 12:00 Uhr

Inhalte:

Der Grundkurs bildet mit seinen überfachlichen Themen die Grundlage für den Erhalt einer DOSB-Lizenz in einem der vielen verschiedenen Sportbereiche des organisierten Turnens. Inhalte sind u. a. der Aufbau und die Strukturen des organisierten Sports, Rechtskunde, Öffentlichkeitsarbeit, Grundlagen der Entwicklungspsychologie, Grundlagen der Anatomie, Trainingslehre, Inklusion und Ernährung.

Der Grundkurs ist praxisorientiert und vermittelt einen ersten Einblick in die Tätigkeit von Übungsleitenden.

Kosten: je Grundkurs 170 Euro inkl. Ü/V und Lehrmaterialien

Lehrgangsleitung: Nicole Stahmer

LG-Nr. 25/31/001 (80 LE)**Trainer/in C Breitensport****"Gymnastik/Rhythmus/Tanz"****Termine:**

1. 03.-04.05.2025
2. 17.-18.05.2025
3. 14.-15.06.2025
4. 28.-29.06.2025

Unterrichtszeit:

Samstag: 09:00-22:00 Uhr
Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

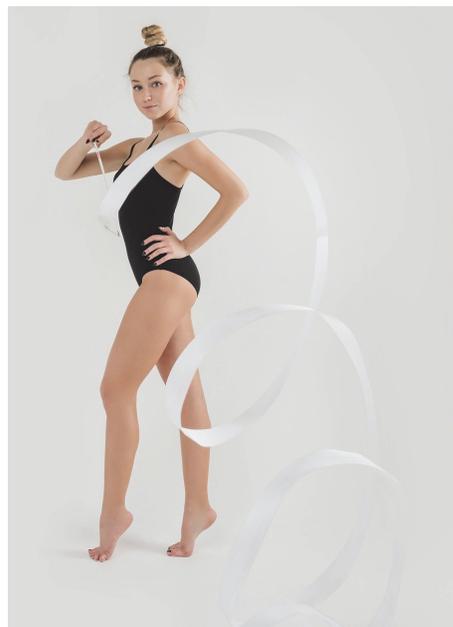
Inhalte:

Die Breitensport-Ausbildung „Gymnastik/Rhythmus/Tanz“ bildet qualifiziert Trainer/innen für verschiedene Bereiche in Gymnastik und Tanz aus. Die Teilnehmer/innen lernen, ein qualifiziertes fitness-, gesundheits-, breiten- und/oder wettkampfsportlich orientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Inhalte der Ausbildung sind u.a. konditionell-koordinatives Grundlagentraining, gymnastische Grundformen, sowie körpertechnisch-tänzerisches Training, Zusammenhänge von Musik und Bewegung, Handgeräte, Tanzstile und Fitness-Trends

Kosten: 340 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung:

Birgit Kamrath-Beyer

Gymnastik/Tanz

LG-Nr. 25/41/001 (80 LE)**Trainer/in C Breitensport
"Fitness-Aerobic"****Termine:**

1.	25.-26.01.2025
2.	22.-23.02.2025
3.	24.-25.05.2025
4.	05.-06.07.2025

Zwischen dem 3. und 4. Wochenende wird es "Hausaufgabe" als Prüfungsvorbereitung geben, die eigenständig erarbeitet werden muss und in der 4. Präsenzwoche gemeinsam besprochen wird.

Unterrichtszeit:

Samstag:	14:00-22:00 Uhr
Sonntag:	08:45-16:30 Uhr

Inhalte:

Fitness-Aerobic ist ein „Allrounder“. Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Musik sind die Hauptelemente, die primär in der Gruppe trainiert werden. Somit erlangen die Trainingsstunden einen hohen Kommunikations- und Motivationswert. Ziel ist es, ein „effektives“ Training zu gestalten. Die Fitness-Aerobic-Ausbildung bildet qualifizierte Trainerinnen und Trainer aus, die im Verein tätig werden wollen und alle Facetten der Fitness-Aerobic kompetent unterrichten möchten. Neben theoretischem Hintergrundwissen wird besonders Wert auf die praktische Ausbildung gelegt. Grundlagenwissen im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und Workout, Aufbau und Planung von Fitness-Aerobic-Stunden mit unterschiedlichen Phasen, Einübung in der Cueing-Technik. Die Fitness-Aerobic-Trainerinnen und Trainer können folgende Stundenprofile anbieten: Aerobic, Step, Fatburner, Intervalltraining, Workout wie Bodystyling, Bodyshape, Bodytoning, BBP (Bauch, Beine, Po), Problemzongymnastik. Die Ausbildung ermöglicht den Trainerinnen und Trainern neben Step auch neue Trends und Strömungen aufzunehmen und nach adäquater Fortbildung diese anbieten zu können.

Kosten: 340 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung:
Claudia Heller

LG-Nr. 25/41/002 (26 LE)**Aerobic- und Step-Aerobic - Update****Voraussetzung:**

Fachlizenz und Musiksicherheit!

Zwei zusammengehörige Update-wochenenden

Termine:

1.	27.-28.09.2025
2.	11.-12.10.2025

Unterrichtszeit:

Samstag:	14:00-22:00 Uhr
Sonntag:	08:45-13:00 Uhr

Inhalte:

Du erhältst allgemeine sowie persönliche frische Impulse in der Aerobic - sowie Step-Aerobic. Unsere praktischen Einheiten werden sich im Schwerpunkt an der Step-Aerobic orientieren. Hiermit wird eine optimale Ergänzung und Weiterentwicklung zu beispielsweise der Lizenz Fitness-Aerobic geschaffen. Die Grundkenntnisse zur Step-Aerobic, Grundschriffe und Schrittvarianten, der sinnvollen Einsatz des Step im Bereich der Kräftigung und Dehnung sowie weitere Choreographieaufbaumethoden werden dazu vertieft. Optional kann dieses Update mit einer schriftlichen und praktischen Lehrprobe zum Erhalt des SHTV-Step-Aerobic-Diplomes ergänzt werden.

Kosten: 115 Euro inkl. Ü/V

SHTV-Step-Aerobic-Diplom (optional):

Termin: 22.11.2025 von 14:00-19:00 Uhr

Leitung: Claudia Heller

LG-Nr. 25/71/001 (80 LE)**Trainer/in C Leistungssport****"Gerätturnen" - Kompaktausbildung -****Zielgruppe:**

Vereinsmitarbeiter*innen im Gerätturnen, die in naher Zukunft auch an einer B-Lizenz interessiert sind oder zumindest im Spitzensport tätig sein wollen, sowohl im weiblichen wie im männlichen Bereich. Interessierte Teilnehmer/innen sollten in Theorie und Praxis die Grundelemente des Turnens beherrschen.

Termin: 22.-27.04.2025

Unterrichtszeit:

Dienstag, 22.04.2025	09:00 Uhr
Sonntag, 27.04.2025	18:00 Uhr

Inhalte:

Ziel dieser Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer C ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze. Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Gerätturnen. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagen-

trainings für Anfänger und Fortgeschrittene. Nach der Ausbildung können Sie im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an das Gerätturnen heranführen. Darüber hinaus werden sie in der Lage sein, Pflichtfolgen und die ersten Stufen der Pflichtübungen zu vermitteln. Der Unterricht wird vielseitig und abwechslungsreich gestaltet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten auch Unterrichtsmaterialien, die sie in die Lage versetzen,

- das Gelernte nachlesen zu können,
- das erworbene Wissen zu überprüfen,
- das erworbene Wissen anzuwenden und Arbeitsaufträge zu erledigen.

Kosten: 340 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung:

Dagmar Beissel

LG-Nr. 25/71/002 (80 LE)**Trainer/in C Breitensport****"Gerätturnen"****- fachspezifische Kompaktausbildung -****Zielgruppe:**

Vereinsmitarbeiter*innen im Gerätturnen. Vermittelt werden methodische und praktische Wege zum Erlernen der Grundlagenelemente des Deutschen Turner-Bundes.

Termin: 23.-28.10.2025

Unterrichtszeit:

Donnerstag, 23.10.2025	09:00 Uhr
Dienstag, 28.10.2025	18:00 Uhr

Inhalte:

Gerätturnen ist eine der Kernsportarten des DTB. In der Ausbildung zum Trainer/in-C Gerätturnen Breitensport lernst du Gerätturnen im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Zielgruppe dieses Vereinsangebotes sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Inhalte der Ausbildung sind u.a. die Themenbereiche um Inhalte eines breitensportlichen Gerätturnens, Technikvermittlung und Techniktraining, Planung von Training für Wettkampfteilnahmen, Anatomie und biomechanische Grundlagen zum Verstehen und Korrigieren von Turnbewegungen wie auch Führung von Gerätturngruppen. Das Turnen auf dem Trampolin wird ebenfalls thematisiert. Theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Gerätturnstunde wird vermittelt.

Kosten: 340 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung:

Dagmar Beissel

LG-Nr. 25/72/001 (80 LE)**Trainer/in C Leistungssport
"Trampolinturnen"****Zielgruppe:**

Aktive und interessierte Vereinsmitarbeiter, die bereits Vorkenntnisse in dieser Sportart haben.

Termine:	22.-23.03.2025
	17.-18.05.2025
	28.-29.06.2025
	12.-13.07.2025
	19.-20.07.2025

Unterrichtszeit:

Samstag	09:00-22:00 Uhr
Sonntag	09:00-12:00 Uhr

Praktische Inhalte:

Technik und Methodik der Sprünge, Fußsprünge und Landungsarten, Landungsarten mit Schraubendrehungen, Salti rückwärts, Salti vorwärts, Salti mit Bauchlandung/Salti mit Rückenlandung, Mehrfachsalti, Schraubensalti/Doppelsalti mit Schrauben und sonstige Arten des Trampolinturnens.

Theoretische Inhalte:

Traumatologie/Unfallverhütungs- und Sicherheitsmaßnahmen, Trainings- und Bewegungslehre/Biomechanik, pädagogischpsychologischer Bereich und Kampfrichterwesen/Wettkampfbestimmungen.

Kosten: 340 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung:

Jan von Horsten

LG-Nr. 25/81/001 (80 LE)**Trainer/in C Breitensport
"Fitness und Gesundheit Erwachsene"****Zielgruppe:**

Mitarbeiter/innen und Übungsleiter/innen der Vereine, die im Freizeitbereich Fitness- und Gesundheitssportgruppen leiten wollen.

**1. Teil - Präsenz in der
Landesturnschule**

Termin: 20.-21.09.2025

Unterrichtszeit:

Samstag	09:00-22:00 Uhr
Sonntag	09:00-13:00 Uhr

Am Sonntag gibt es eine Einführung in die digitale Lernplattform edubreak.

2. Teil - digital

Termine: 22.09.-08.10.2025

Blended learning mit edubreak

Erarbeiten von theoretischen Inhalten über die Lernplattform „edubreak“ mit freier Zeiteinteilung bequem von zuhause aus. Benötigt wird ein PC / Laptop und ein Internetanschluss. Die theoretische und praktische Einweisung in die Lernplattform, Begleitung durch die gesamte Selbstlernphase und Korrektur der erarbeiteten Aufgaben erfolgt durch unsere Referentin Petra Krambeck.

3. Teil - Präsenz in der LTS

1. Termin 11.-12.10.2025

Unterrichtszeit:

Samstag	09:00-22:00 Uhr
Sonntag	09:00-12:00 Uhr

2. Termin

15.-16.11.2025

Unterrichtszeit:

Samstag	09:00-22:00 Uhr
Sonntag	09:00-16:00 Uhr

Inhalte:

Fitness und Gesundheit – das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen. Die Teilnehmer/innen lernen, ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitness- und Gesundheitstraining im Verein eigenverantwortlich und selbstständig zu planen und durchzuführen.

Themen sind u. a. Funktionelle Gymnastik, Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, neueste Trends der Fitness-Szene, Fitnesstraining mit Musik und Zusatzgeräten, medizinische Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings. Außerdem wird Hintergrundwissen vermittelt zur Planung und Aufbau einer Unterrichtsstunde.

Kosten: 340 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung: Katharina Weber



LG-Nr. 25/82/001 (30 LE)**Übungsleiter/in B
„Sport in der Prävention“ Basiskurs**

Ausbildung für Quereinsteiger; Lizenzinhaber, die in den Gesundheitssport einsteigen möchten

Termine:

- | | |
|----|----------------|
| 1. | 06-07.09.2025 |
| 2. | 20.-21.09.2025 |

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00-20:30 Uhr
Sonntag:	09:00-11:15 Uhr

Zielgruppe/Voraussetzung:

Übungsleiter/innen und Trainerinnen, die im Gesundheitssport tätig sind bzw. werden wollen, seit mind. einem Jahr im Besitz der 1. Lizenzstufe und ebenso lange für einen Verein tätig sind. (Nachweise erforderlich)

Inhalte:

Die ÜL lernen die Grundlagen der Prävention von Erkrankungen durch Bewegung und Entspannung kennen, die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung im Verein, Kernziele, Bedingungen und Voraussetzung, Anforderungsprofil des ÜL im Gesundheitssport, gezieltes sportliches Training in den Bereichen Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung, Entspannung.

Kosten: 165 Euro inkl. Ü/V

SHTV-Referententeam:

Angie Schmeckebyer
Peträa Damerau
Nicole Stahmer
Jürgen Schmeckebyer



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

LG-Nr. 25/82/002 (50 LE)**Übungsleiter/in B
„Sport in der Prävention“****Allgemeines Gesundheitstraining**

(mit den Schwerpunkten "Haltungs- und Bewegungssystem" und "Herz-Kreislauf-System")

Voraussetzung:

Übungsleiter/in B "Sport in der Prävention" Basiskurs, Übungsleiter/in B "Sport in der Prävention" oder Trainer/in C Breitensport "Fitness und Gesundheit Erwachsene", die seit mind. einem Jahr im Besitz der 1. Lizenzstufe und ebenso lange für einen Verein tätig sind. (Nachweise erforderlich)

Termine:

- | | |
|----|----------------|
| 1. | 08.-09.11.2025 |
| 2. | 22.-23.11.2025 |

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00-20:30 Uhr
Sonntag:	09:00-12:00 Uhr

3.

13.-14.12.2025

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00-20:30 Uhr
Sonntag:	09:00-14:30 Uhr

Im Rahmen eines zeitgemäßen Verständnisses von Gesundheitsförderung durch Bewegung, hat der Deutsche Turner-Bund, in Abstimmung mit dem DOSB, diese neue Präventionsausbildung entwickelt.

Im Unterschied zu bestehenden Präventionsprofilen wurde diese Ausbildung ganzheitlicher und verstärkt an den Kernzielen des Gesundheitssportes ausgerichtet. Diese Ausbildung qualifiziert die Übungsleiter/innen präventive gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote sowohl im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ als auch im Bereich „Herz-Kreislauf-System“ durchzuführen. Die ÜL werden befähigt, ihre Teilnehmer/innen bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung begleiten zu können und diese bei der individuellen Ressourcenentwicklung unter Alltagsbezug zu unterstützen.

Ein deutlicher Mehrwert dieser Ausbildung ist es, dass die Teilnehmer/innen künftig nach Abschluss der Ausbildung befähigt und berechtigt sind, Präventionsangebote sowohl im Bereich Haltung und Bewegung, als auch im Bereich Herz-Kreislauf-Training anzubieten und dafür die entsprechenden Qualitätssiegel PLUSPUNKT

GESUNDHEIT.DTB und SPORT PRO GESUNDHEIT beantragen zu können.

In den Bereichen Allgemeine Kräftigung und Allgemeine Ausdauerförderung werden die ÜL im Rahmen der Ausbildung in ausgearbeitete und anerkannte Kurskonzepte eingewiesen.

Inhalte:

- Informationen zum Gesundheitsverständnis des DTB und dessen Umsetzung in PLUSPUNKT GESUNDHEIT-Kursen
- Maßnahmen zur Stärkung der physischen Ressourcen im Gesundheitssport: Ausdauerfähigkeit, Dehnfähigkeit, Kraftfähigkeit, Entspannungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit
- Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport: Handlungs- und Effektwissen zu Gesundheit, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept, soziale Ressourcen, Stimmungsmanagement
- Didaktik/ Methodik im Gesundheitssport, Anleitung von funktionellen Übungen, Reflexionsphasen, Belastungsdosierung über das objektive/subjektive Belastungsempfinden
- Erarbeitung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen
- Informationen zur Beantragung des Qualitätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT mit Einweisung in standardisierte Kursprogramme

Kosten: 275 Euro inkl. Ü/V

Diese Lizenz wird als Qualifikation für das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ / „Sport pro Gesundheit“ anerkannt.

SHTV-Referententeam:

Angie Schmeckebyer
Peträa Damerau
Nicole Stahmer
Jürgen Schmeckebyer





Das Qualitätssiegel für deinen Sportverein!

Mit dem Siegel Pluspunkt Gesundheit werden qualitativ hochwertige, gesundheitsorientierte Sportangebote in Turn- und Sportvereinen zertifiziert und sichtbar gemacht. Die Einführungen in die standardisierten Programme helfen dir dabei, dieses umzusetzen. Und das Beste? Du kannst dich bei uns dazu fortbilden.

Voraussetzung für eine ZPP Zertifizierung: Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) mit dem Profil "Allgemeines Gesundheitstraining" (oder der entsprechenden Ausrichtung) oder eine staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

**- Einführung in die vom Deutschen Turner-Bund evaluierten Kursprogramme
> Angebot im Verein in Zusammenarbeit mit Krankenkassen**

**- Verlängerung 2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention"
- Verlängerung Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit**

Pluspunkt-Specials auf Seite 25

Für die Zertifizierung deines Sportangebots gibt es zwei Möglichkeiten der Beantragung:

OHNE Krankenkassenanerkennung

Dauerangebote, individuelle und/oder standardisierte Kursangebote, die nicht bei der (ZPP) gelistet werden sollen.

Vorteil der Zertifizierung:

Das Siegel hilft die Kompetenzen nach außen darzustellen und sich gegenüber anderen Anbietern abzuheben.

Anträge können anhand eines Formulars oder im GymNet gestellt werden. Gerne helfen wir euch weiter!

Bei den Angeboten müssen folgende Kategorien zuordbar sein, um das Siegel zu erhalten:

- Reha- oder Präventionsangebote
- Kurs- oder Dauerangebote mit max. 20 Teilnehmenden
- Individueller und/oder standardisierter Stundenablauf

MIT Krankenkassenanerkennung

Kursangebote mit einer Stunden- und Kursdauer entsprechend dem Kursmanual (vorgegebene standardisierte Programme) mit max. 15 Teilnehmenden.

Es handelt sich hierbei um eine Erweiterung des Pluspunkt-Antrags, der zusätzlich alle Fragen der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) abdeckt.

Vorteil der Zertifizierung:

Eine Bezuschussung der Gebühren der Kursteilnehmenden durch Krankenkassen ist möglich. Neben dem Pluspunkt Gesundheit Siegel erhält der Verein das Siegel Sport pro Gesundheit (DOSB) und Deutscher Standard Prävention (ZPP).

Anträge werden im GymNet gestellt. Auch hier helfen wir gern weiter!

Wenn du Fragen hast oder Hilfe benötigst, melde dich gerne bei **Kathrin Michalak**
Mail: kathrin.michalak@shtv.de Tel.: 0 43 23 - 80 22 44

LG-Nr. 25/80/018 (4 LE)

**Pluspunkt-Special I
"Walking und Nordic Walking"**

Termin: 12.07.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-12:00 Uhr

Inhalte:
Einführung in das o.g. Programm. Nordic Walking bezeichnet ein ganzheitliches Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur durch zügiges Gehen mit zusätzlicher Unterstützung spezieller Stöcke. Einsteiger können in dieser Sportart eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur finden.

Kosten: 40 Euro

Referent:
Jürgen Schmeckeber

LG-Nr. 25/80/019 (4 LE)

**Pluspunkt-Special II
"Funktional trainieren in Kraft und Ausdauer"**

Termin: 12.07.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 13:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Einführung in das o.g. Programm. Beim "Funktionalen Trainieren in Kraft und Ausdauer" wird der ganze Körper mit fünf funktionalen Grundbewegungen (+ den jeweiligen Variationen) und verschiedenen Ausdauer-elementen in der Natur trainiert. Die Übungen werden mittels verschiedener Kraft- und Ausdauertrainingsmethoden zu einem kompakten Programm zusammengeführt. Den Teilnehmenden werden Methoden und Techniken vermittelt, die für die Gesunderhaltung elementar sind. Die Grundlagen für ein Kraft-Ausdauer-Training mit viel Abwechslung und Spaß bilden den Hauptbestandteil.

Kosten: 40 Euro

**Teilnehmer/innen,
die die Lehrgänge
80/018 und 80/019
buchen, zahlen 80
Euro inkl. Mittagessen!**



Referent:
Jürgen Schmeckeber



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

LG-Nr. 25/80/020 (4 LE)

**Pluspunkt-Special III
"Bewegen statt schonen"**

Termin: 13.07.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

Inhalte:
Einführung in das o.g. Programm. Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurses dar. Spielerische und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung. Bei alledem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund. Der Kurs ist besonders für Einsteiger und/oder Ungeübte geeignet.

Kosten: 40 Euro

Referentin:
Angie Schmeckeber

LG-Nr. 25/80/021 (4 LE)

**Pluspunkt-Special IV
"Fit bis ins hohe Alter"**

Termin: 13.07.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Einführung in das o.g. Programm. Der Kurs richtet sich an ältere Personen, die gezielt etwas gegen den Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun wollen. Er umfasst die drei Säulen: Mobilität entwickeln, Sicherheit vermitteln und Beweglichkeit erhalten.

Kosten: 40 Euro

Referentin:
Angie Schmeckeber

**Teilnehmer/innen, die die Lehrgänge
80/020 und 80/021 buchen, zahlen 80
Euro inkl. Mittagessen!**

LG-Nr. 25/80/023 (4 LE)

**Pluspunkt-Special V
"Ausgezeichnete Fitness / EFB"**

Termin: 19.07.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-12:00 Uhr

Inhalte:
Einführung in das o.g. Programm. Der Kurs "Ausgezeichnete Fitness" – Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheits-sportprogramm zum Europäischen Fitness Abzeichen (EFB) ist im Sinne der fünffachen Perspektive (Ausdauer und Kraft sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit) als ganzheitliches Programm vorgesehen. Es werden alle Fähigkeitsbereiche in jeder Übungseinheit trainiert, wobei die Schwerpunkte auf den Fähigkeiten Ausdauer und Kraft liegen. Im Rahmen des Kurses wird als standardisiertes Testverfahren zur Erfassung der gesundheitsorientierten Fitness das Europäische Fitness Abzeichen (European Fitness Badge, EFB) genutzt.

Kosten: 40 Euro

Referent: Jürgen Schmeckeber

LG-Nr. 25/80/024 (4 LE)

**Pluspunkt-Special VI
"Männersache - kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm"**

Termin: 19.07.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 13:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Einführung in das o.g. Programm. Männersache ist ein Gesundheitssportkurs speziell für Männer, bei dem die Kraft- und Ausdauerfähigkeit im Mittelpunkt stehen. Neben funktionellen Kräftigungsübungen zur Steigerung der Kraft liegt der Fokus auf teamorientierten Spielformen mit und ohne Ball sowie Laufvariationen zur Steigerung der Ausdauer. Die Spielregeln sind bewusst so gestaltet, dass die Verletzungsgefahr so gering wie möglich ist. Des Weiteren werden funktionelle Dehnübungen zur Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit angeleitet und bewusst Phasen der Ruhe und Entspannung eingesetzt.

Kosten: 40 Euro

**Teilnehmer/innen, die die Lehrgänge
80/023 und 80/024 buchen, zahlen 80
Euro inkl. Mittagessen!**

Referent: Jürgen Schmeckeber

LG-Nr. 25/10/001 (8 LE)

Kids Balance

Termin: 15.03.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Zielgruppe:
ÜL, Erzieher, Lehrer, Interessierte

Inhalte:
Studien zeigen, dass sich die Beweglichkeit und die Geschicklichkeit der Kinder in den vergangenen Jahren deutlich verschlechtert haben. Schnell laufen, springen, auf einem Bein stehen oder balancieren sind Fertigkeiten, die nicht mehr selbstverständlich sind. Wie wir das im Kinderturnen gezielt fördern können, entdecken wir in diesem Lehrgang.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Nicole Stahmer

LG-Nr. 25/10/002 (8 LE)

Tipps und Tricks für Quereinsteiger

Termin: 16.03.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Zielgruppe:
ÜL, Erzieher, Lehrer, Interessierte

Inhalte:
Hast du spontan eine Turngruppe übernommen, aber noch keine Zeit gehabt für eine ganze Ausbildung? Dann ist dieser Lehrgang das Richtige für dich. Hier erhältst du Basiswissen über Erwärmung, Kleine Spiele, Methodik sowie Helfen und Sichern im Turnen. Das Ganze natürlich praxisnah!

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referent:
Jörg Preetz

LG-Nr. 25/10/003 (8 LE)

Aufrechte und stabile Kinder

Termin: 05.07.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Zielgruppe:
ÜL, Erzieher, Lehrer, Interessierte

Inhalte:

Ein Haus kann nur so aufrecht und stabil stehen, wie sein Fundament es möglich macht. Genau so ist es mit unserem Körper. Unsere Füße, das Fundament, müssen gut funktionieren, damit sich der übrige Körper darüber aufrecht und sicher einordnen kann. Das lässt unsere Kinder nicht nur stark werden, sondern auch selbstbewusst. Wie wir den Kindern in unseren Kinderturnstunden helfen können, ihr „Fundament“ und das „Haus“ aufzubauen, ist das Thema dieses Lehrgangs.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Nicole Stahmer

LG-Nr. 25/10/004 (8 LE)

klein feat. GROSS - der neue Familien-Sport!

Termin: 06.07.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Zielgruppe:
Erfahrung im Unterrichten von Gruppen

Inhalte:
Sport wird zur Familiensache - fast wie bei der bekannten TV-Show „klein gegen GROSS“! Die Trainingspaare können sowohl aus einer Eltern-Kind, Großeltern-Kind, (Paten-)Tante/Onkel-Kind oder vielen anderen denkbaren Konstellationen bestehen. An verschiedene Stationen können die Teams mit- oder sportlich gegeneinander trainieren. Hierbei steht Vielfältigkeit hoch im Kurs! So ist durch den Stationswechsel ein ganzheitliches Training dann sichergestellt, wenn sich zum Beispiel Balance-, Ausdauer-, Koordinations-, Beweglichkeits-, Kraft- und Neurotraining abwechseln. Ein Zentrales Thema ist demnach die Wahl der Trainingsreize, wie auch die Gestaltung der Stationen. Hinzu kommt die Anpassung der einzelnen Übungen an die Teampartner, damit „klein & GROSS“ trainieren und Spaß haben. Außerdem natürlich die Organisation der Stunde, damit jedes Team alle Stationen durchläuft und die Verteilung der Teams gleichmäßig ist. Die Hintergründe zu den Stationen werden im theoretischen Teil der Fortbildung erarbeitet und in den Musterstunden direkt in der Praxis erprobt.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Franziska Wulff

LG-Nr. 25/10/005 (8 LE)

Musik und Tanz im Kinderturnen

Termin: 13.09.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00 - 17:00 Uhr

Zielgruppe:
ÜL, Erzieher, Lehrer, Interessierte

Inhalte:

Musik und Tanz sind so alt wie die Menschen selber. Sie fördern den unmittelbaren kognitiven Ausdruck, befreien, lockern und formen. Im Kinderturnen sind sie unabdingbar - der musikalische Rahmen öffnet und erweitert die Bewegungsfähigkeit und -freude. Nicht selten sind Übungsleiter*innen gehemmt, Musik und Tanz in ihre Stunden einfließen zu lassen - aus Angst vor Perfektion oder weil sie sich selber für unmusikalisch halten. Da jede/r die Freude an Bewegung zur und mit Musik in sich trägt, braucht sie nur erweckt zu werden. Durch einfache Bewegungslieder und -tänze, mit denen wir uns in dieser Fortbildung mit viel Spaß beschäftigen, springt die Freude auf die Übungsleiter*innen über, die diese dann an ihre Teilnehmer*innen weitergeben können.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Imke Strank

LG-Nr. 25/10/006 (8 LE)

Muskeltraining im Kinderturnen

Termin: 22.11.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Zielgruppe:
ÜL, Erzieher, Lehrer, Interessierte

Inhalte:

Um Haltungsschäden und Muskeldysbalancen vorzubeugen, ist es schon im Kindesalter sinnvoll, gezieltes Muskeltraining durchzuführen. Dies kann spielerisch einzeln, in Paaren oder Gruppen geschehen. Verpackt in Geschichten oder auch als Wettkampf, mit oder ohne Geräte. Ideen für die Kinderturnstunden werden in Theorie und Praxis vermittelt.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Nicole Stahmer



Bewegung begeistert!

TujuSH Fachtag 2025!

Trappenkamp 30. März



Der **Fachtag der Turnerjugend Schleswig-Holstein** bietet allen Übungsleitenden und Interessierten

- mehr als **25 Workshops** zur Auswahl, die vom SHTV mit je 2 LE zur Lizenzverlängerung (Breitensport) anerkannt werden,
- viele neue **Anregungen** für eure Turnstunden,
- ein **Referent*innen-Team**, das für Bewegung begeistert,
- ein **Mittagessen** zwischen den beiden Workshopblöcken,
- Gelegenheit zum **Austausch** mit anderen Übungsleiter*innen
- und natürlich eine Menge **Sport und Spaß!**

Euch erwarten Workshops aus folgenden Bereichen:

Eltern-Kind- & Kleinkinderturnen	Kinder- und Jugendturnen	
Tanz	Trendsportarten	Akrobatik
Fitness	Trampolin	Gesundheitssport

Meldet euch an und empfiehlt uns weiter!

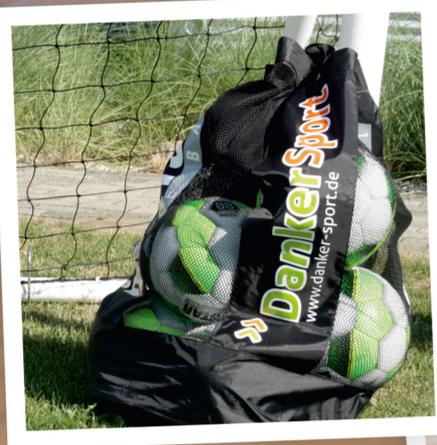
Weitere Infos findet ihr demnächst auf

www.shtv.de/tujush-fachtag

>> DankerSport

www.danker-sport.de

Tore, Bälle,
Sportplatzbedarf



Turngeräte,
Turn- und Gymnastikmatten



Fitness- und Rehasport

Freizeit, Sport und Spiel

Transfer + Stick + Industrieflock + Digitaldruck

Textilveredelung bei
Danker Sport

www.danker-druck.de

Danker
>> Druck



Vereinsbekleidung
Abi- und Event-Shirts
Berufsbekleidung
Textile Werbeartikel
Teamsport

LG-Nr. 25/20/001 (4 LE)

Von Scham zu Stärke

Termin: 02.03.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-12:00 Uhr

Inhalte:
Scham kann unsere Arbeit als Trainer*innen stark beeinflussen. Sie entsteht aus der Angst, nicht genug zu sein, und hindert uns daran, uns verletzlich und authentisch zu zeigen.
Der Irrglaube, dass Perfektion uns Anerkennung bringt, führt oft dazu, dass wir uns nicht trauen, Neues auszuprobieren – eine Falle, der wir als Trainer unbedingt entgehen sollten.
Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie wir dieses Wissen praktisch anwenden können, sei es im Austausch mit Vereinsvorsitzenden, Vorgesetzten, Mitarbeitenden oder im privaten Umfeld.
Besonders wichtig ist es, Schamresilienz auch im Unterricht zu fördern, damit jeder, unabhängig vom Alter, versteht: Du bist gut, so wie du bist!

Kosten: 37 Euro

Referentin:
Peträa Damerau

Bei gemeinsamer Buchung der Lehrgänge 25/20/001 und 25/80/004 wird ein kostenloses Mittagessen angeboten!

LG-Nr. 25/20/002 (6 LE)

Sport für alle – inklusive Praxis für moderne Sportprogramme

Termin: 29.03.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-13:30 Uhr

Inhalte:
In diesem Workshop wird erarbeitet, wie wir als Trainer*innen und Übungsleiter*innen inklusiv arbeiten können. Es werden Ängste genommen und Strukturen entwickelt um alle am Sport teilhaben zu lassen.

Kosten: 55 Euro

Referent:
Federico Torres

LG-Nr. 25/20/003 (16 LE)

Übungsleiter-Refresher

Termin: 28.-29.06.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: ab 09:00 Uhr
Sonntag: bis 12:00 Uhr

Inhalte:
Deine Lizenz ist abgelaufen? Was nun? Jetzt ist die perfekte Zeit, um abgelaufene Lizenzen zu reaktivieren. Hier setzt der ÜL-Refresher an. Der ÜL-Refresher ist ein spezieller Fortbildungslehrgang zur Reaktivierung einer abgelaufenen ÜL-C- bzw. Tr-C-Breitensportlizenz und bietet in 16 Lerneinheiten (2 Tage) die Möglichkeit, (Fach-)Wissen zu aktualisieren sowie Basiswissen aufzufrischen. Worum geht es beim Training, der Planung von Übungsstunden und was war noch mal relevant bei der Leitung von Sportgruppen? - Themen, die den Wiedereinstieg erleichtern. Die Sportpraxis wird dabei nicht zu kurz kommen!

Kosten: 145 Euro inkl. Verpflegung

Referentinnen:
Petra Krambeck und Anke Försterling

LG-Nr. 25/20/004 (5 LE)

Safe Sport

Termin: 16.11.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-13:30 Uhr

Inhalte:
...ist derzeit in aller Munde. Auch der DOSB verpflichtet nach und nach die Vereine, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Es geht darum, ein dunkles Thema positiv auszugestalten und sich proaktiv mit der Problematik zu beschäftigen.

Das Thema reicht von Haltung und Respekt im Verein, über das Vorgehen bei Verdachtsfällen, bis hin zur Konzeptarbeit im Verein.

Kosten: 42 Euro

Referent:
Carsten Peckmann



LG-Nr. 25/30/001 (8 LE)

Salsa meets Bachata

Termin: 18.01.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:30-16:30 Uhr

Inhalte:

Salsa meets Bachata
Lebensfreude pur!

Hier lernst du die Basics sowie kleine Schrittfolgen, bekommst Tips zur Technik, Musik und Stundengestaltung.

Lasse dich von einzigartigen Rhythmen führen und erweitere deine tänzerischen Fähigkeiten.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:

Natascha Gohl

LG-Nr. 25/30/002 (15 LE)

Crazy Dance Mix

Termin: 22.-23.03.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: ab 10:30 Uhr
Sonntag: bis 12:30 Uhr

Zielgruppe:

Tanzbegeisterte des mittleren bis fortgeschrittenen Levels

Inhalte:

Es erwartet sich ein Feuerwerk an Tanzideen. Kreative Dance Workshops wie Mamma Mia, Chairdance, Salsa Style, Ritmix aus Argentinien und mehr. Videomaterial ermöglicht dir das Festhalten der Inhalte.

Kosten: 136 Euro inkl. Ü/V

Referentin:

Natascha Gohl

LG-Nr. 25/30/003 (8 LE)

Square Dance

Termin: 21.06.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Square Dance bietet mit seinen Möglichkeiten viele gesundheitsrelevante Aspekte. Neben der Bewegung in der Gruppe zur Musik verbessert dieser Style das Gedächtnis (Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis), die Orientierung im Raum, das Selbstbewusstsein, die Toleranz gegenüber Fehlern von sich selbst und anderen. Und ... Square Dance macht Riesenspaß. Neben dem Tanzen erhaltet ihr zusätzlich einen kurzen Überblick über die Geschichte von Square Dance und seine Entwicklung vom traditionellen zum modernen Square Dance.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referent:

Guido Haas

LG-Nr. 25/30/004 (8 LE)

Hoop-Fitness und Hoop-Dance

Termin: 20.09.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Hula-Hoop, ein Jahrhunderte altes Trainingsgerät, das aufs Neue unser Herz und den Sport erobert!

Die meisten verbinden Hula-Hoop eher mit Kindheitserinnerungen als echte Fitnessübungen. Dabei können mit dem Hula-Hoop-Reifen effektive Ganzkörper-Trainings für alle Altersgruppen gestaltet werden.

Bei Hoop-Fitness liegt der Fokus darauf, den Reifen um die Hüfte zu kreisen und diesen als effektives Trainingsgerät einzusetzen.

Beim Hoop-Dance liegt der Hauptfokus auf dem Erlernen Tricks, die Off-Body gespielt werden, also an Armen und Beinen.

In diesem Tagesseminar erhältst du einen Einblick in:

- die Geschichte des Hula-Hoops
- den Unterschied zwischen Hoop-Dance und Hoop-Fitness
- den Aufbau & die Grundbewegungen
- Zielgruppen und Ihre Bedürfnisse
- Trainingsgestaltung
- Stundenaufbau & verschiedene Workouts
- Stretching mit dem Hula-Hoop

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentinnen:

Melanie Langowski und Dana Brüske



LG-Nr. 25/40/001 (5 LE)

Fitness-Mix

(Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: Grundschritte Step & Aerobic sind bekannt/ Basic-Mittelstufe)

Termin: 19.01.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Ein abwechslungsreicher Nachmittag zwischen Koordination, Kondition, Kraft, Flexibilität und Entspannung bietet frische Ideen für Dich und Deine Kurse. Easy Step, Pilates, Stretch & Relax werden dazu Bestandteil der Fortbildung sein.

Kosten: 42 Euro

Referentin:
Claudia Heller

LG-Nr. 25/40/002 (4 LE)

DrumsAlive® Power Beats

Termin: 02.02.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 14:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Drums Alive® ist ein Ganzkörper-Workout, das einfache, dynamische Bewegungen mit pulsierenden, rhythmischen Trommelschlägen auf Pezzibällen verbindet. Es werden die Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination trainiert, gleichzeitig werden Stress abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Drums Alive® eignet sich für jede*n, egal ob jung oder alt, gesund oder körperlich beeinträchtigt.

Kosten: 37 Euro

Referentin:
Maike Pryputsch



LG-Nr. 25/40/003 (8 LE)

Die Power der Musik - Intense Body & Mind Workout
(Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen)

Termin: 15.02.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Finde das Perfect Match zwischen Bewegung und Lied! Denn Musik aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn und motiviert uns, Training mit Spaß und funktionaler Relevanz auszuführen. Sie bewegt uns auf mehreren Ebenen quer durch alle Stilrichtungen. Es kann die Melodie, der Rhythmus, die Dramaturgie, das Instrument, der Text, der Hintergrund oder die persönliche Verbindung sein, die uns besonders anspricht. Der Schlüssel dazu ist Authentizität, die wir nutzen, um auch zu deinen musikalischen Favoriten die passenden Workoutideen zu kombinieren. Ob choreographierte Flows oder klare Übungsabfolgen, alles hat eines gemeinsam: eine hohe intrinsische Motivation!

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Franziska Wulff

LG-Nr. 25/40/004 (5 LE)

Step - Inspiration

(Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: sichere Step-Aerobic-Kenntnisse/Mittelstufe)

Termin: 09.03.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Erhalte an Hand von Beispielchoreographien frische Inspirationen, Einblicke über die Möglichkeiten, Ideen und Kniffe für Single Step sowie auch Double Step - Stunden und deren Vermittlung. Wir trainieren an einem, zwei Steps, längs oder quer gestellt. - Surprise!

Kosten: 42 Euro

Referentin:
Claudia Heller

LG-Nr. 25/40/005 (8 LE)

Functional Training

Termin: 15.03.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Was ist Functional Training? Was bedeutet Funktional bzgl. menschlicher Bewegung? Übungsauswahl, Übungszweck, Stundenaufbau und Praxis: Übungserklärungen und eine Functional Einheit

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referent:
Jan-Ole Hoffmann

LG-Nr. 25/40/006 (8 LE)

Calisthenics Basics

Termin: 03.05.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Was ist Calisthenics, welche Übungen, wie funktionieren die Übungen, Coaching in Calisthenics, wie erkläre ich Übungen, wie steigere ich Übungen, wie baue ich eine Stunde auf? Und das auch alles praktisch.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referenten:
Jan-Ole Hoffmann und Matti Falck



LG-Nr. 25/40/007 (8 LE)

Calisthenics Advanced

(Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: Grundschritte Step & Aerobic sind bekannt/ Basic-Mittelstufe)

Termin: 10.05.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Alles über Skilltraining, wie gehen die Übungen, wie erlerne ich sie, wie coache ich sie.

Kosten: 70 Euro

Veranstaltungsort:
Calisthenics Park Eckernförde

Referenten:
Jan-Ole Hoffmann und Matti Falck

LG-Nr. 25/40/008 (8 LE)

Functional Fitness (Allrounder)

Termin: 05.07.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 13:00-20:00 Uhr

Inhalte:
Einführung in das funktionale Fitnessstraining für alle Erwachsene!!

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Es hat seinen Einzug in unterschiedliche Handlungsfelder gehalten. Beim funktionellen Training steht nicht der Muskelaufbau im Vordergrund. Aber: Durch die intensiven Ganzkörperübungen werden eure Gains ganz nebenbei aufgebaut – zumindest, wenn ihr auch hier den Fokus auf kräftigende, funktionelle Übungen legt. In dieser Fortbildung werden unterschiedliche, vielseitige Beispiele in Kraft, Ausdauer, Koordination und Kondition vorgestellt.

Kosten: 70 Euro

Referent:
Jürgen Schmeckeber

LG-Nr. 25/40/009 (5 LE)

Sensitive Workout, Pilates & Relax
(Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: Basic - Mittelstufe)

Termin: 14.09.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Diese Fortbildung bietet sanfte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung, zur Entspannung mit und ohne Zusatzgeräte.

Kosten: 42 Euro

Referentin:
Claudia Heller

LG-Nr. 25/40/010 (8 LE)

Functional Training - Ideen für Workouts (WODs)

Termin: 15.11.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Gibst du bereits FT- Stunden und brauchst du neue Ideen, welche WODs du machen könntest? Hier gibt es eine bunte Auswahl an Ideen und Input zu den Variationen, damit möglichst alle Teilnehmenden mitmachen können. Es gibt Individual-, Paar- und Team-Workouts.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referent:
Carsten Peckmann

LG-Nr. 25/40/011 (5 LE)

Aerobic. Step-Aerobic & Workout to go
(Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: Mittelstufe)

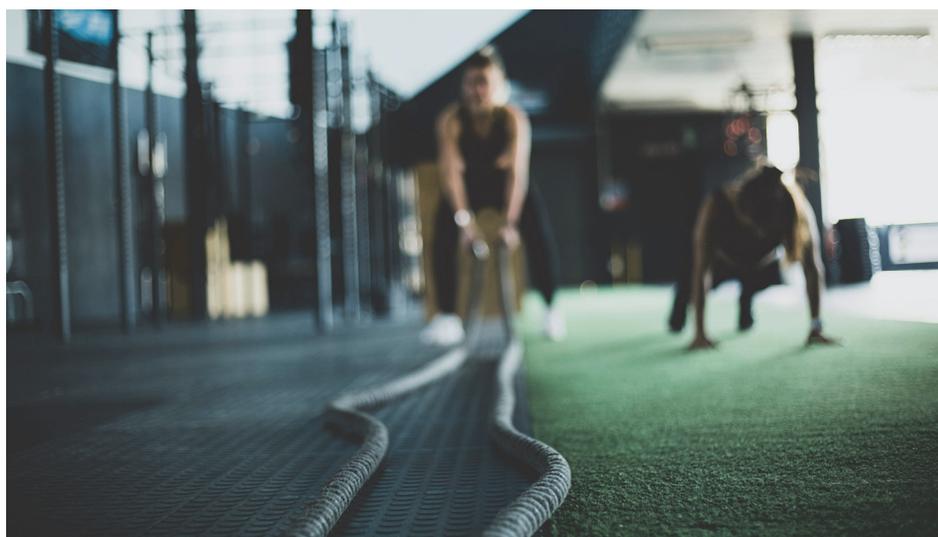
Termin: 23.11.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Drei Kursformate, drei Beispieleinheiten zum Mitnehmen für Dich und Deine Kurse. Theoretische Tipps und Kniffe werden die Praxiseinheiten für ein strukturiertes und gesundheitsorientiertes Training ergänzen.

Kosten: 42 Euro

Referentin:
Claudia Heller



LG-Nr. 25/70/001 (10 LE)

C-Trainer-Fortbildung für den Spitzensport

Termin: 19.01.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-17:00 Uhr

Zielgruppe:
C-Trainer*innen in den olympischen Disziplinen und im Leistungssport

Inhalte:
Allgemeiner Teil 09:00-12:00 Uhr

Vormittags wird es einen fachübergreifenden Unterrichtsteil geben.

Mittagspause: 12:00-12:45 Uhr

13:00-17:00 Uhr
Praktische Ausbildung in den Fachbereichen Rhythmische Sportgymnastik (mit Landesfachwartin Katja Franz) und Trampolinturnen (mit dem ehemaligen DTB-Nachwuchs Bundestrainer Jörg Hohenstein) in der Landesturnschule Trappenkamp

13:00-17:00 Uhr
Praktische Ausbildung im Fachbereich Gerätturnen im Landesstützpunkt Kiel mit den Landestrainern Kathrin Fudickar (Gerätturnen weiblich) und Stephan Grün (Gerätturnen männlich).

Für den praktischen Teil bestimmen die Fachbereiche eigenständig Themen.

Kosten: 77 Euro inkl. Verpflegung

Lehrgangsleitung:
Jörg Henkel

LG-Nr. 25/70/002 (8 LE)

Grundlagen im Gerätturnen AK 4-6 (Gtw)

Termine: 25.01.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Du hast kleine motivierte, talentierte Turnerinnen zwischen 4 und 6 Jahren und möchtest ihnen ein gutes Grundlagentraining anbieten? Dann komm vorbei! Wir besprechen in diesem Lehrgang alle wichtigen Grundlagen für das olympische Gerätturnen. Neben einer kindgerechten Erwärmung, werden wir uns mit kindgerechtem Krafttraining und den ersten Elementen an den Geräten (Sprung, Reck/Barren, Balken und Boden) auseinandersetzen. Du lernst, auf welche Details Du achten solltest, um Deine Turnerinnen optimal auf das olympische Gerätturnen vorzubereiten. Du solltest interessiert und motiviert sein, dann benötigst du keinerlei weiteres Vorwissen im Gerätturnen, um an diesem Lehrgang erfolgreich teilnehmen zu können. Allgemein ist jede/r Trainer*in willkommen, die sich in den turnerischen Grundlagen fortbilden möchte eingeladen an dem Lehrgang teilzunehmen. Jede/r Trainer*in darf maximal eine Turnerin zum Lehrgang mitbringen, welche mit angemeldet werden muss.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Chantal Preußke

LG-Nr. 25/70/003 (8 LE)

Krafttraining im Gerätturnen AK 6-8 (GTW)

Termin: 15.02.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Die Trainingszeit ist knapp und du möchtest deine Turnerinnen trotzdem konditionell gut ausbilden. In diesem Lehrgang besprechen wir die Relevanz des Krafttrainings im olympischen Gerätturnen. Im Fokus steht die exakte Ausführung verschiedener Kraftübungen für den Mittelkörper (Core), die Arme und die Beine. Darüber

hinaus werden wir ein bis zwei Erwärmungsprogramme für die AK7/8 genauer betrachten. Jede/r Trainer*in darf maximal eine Turnerin der AK 6-8 mitbringen. Die Turnerin muss mit Name und Alter angemeldet werden.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Chantal Preußke

LG-Nr. 25/70/004 (16 LE)

DTB-Basisschein Trampolin I

Termin: 22.-23.03.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-22:00 Uhr
Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

Zielgruppe:
Neueinsteigern soll die Möglichkeit gegeben werden, ohne Frustration das Trampolin so kennen und beherrschen zu lernen, dass sie es gefahrlos im Unterricht einsetzen können.

Mindestalter ist 14 Jahre!

Inhalte:

- Geräteaufbau/-abbau
- Sicherheitsbestimmungen
- Gewöhnungsübungen
- Methodik der Sprünge ohne Hilfeleistung (Strecksprung, Hocke, Grätschwindelsprung, Bücksprung, halbe und ganze Schraube, Sitzsprünge, Rückensprünge)
- Spielformen
- Grundtechniken der Hilfestellung

Kosten: 145 Euro inkl. Ü/V

Referent:
Jan von Horsten



LG-Nr. 25/70/005 (16 LE)

DTB-Basisschein Trampolin II (Verbandsebene)

Termin: 17.-18.05.2025

Unterrichtszeit:

Samstag: 09:00-22:00 Uhr

Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

Zielgruppe:

Die DTB-Basisscheine I + II können bereits mit 14 Jahren erworben werden. Der DTB-Basisschein gilt gleichzeitig als Trainerassistenten-Qualifikation nach den Richtlinien des DOSB. Minderjährige Teilnehmer*innen sind in der Regel Aktive aus dem Wettkampfbereich und beherrschen im Wesentlichen die sportpraktischen Inhalte des Trampolinturnens. Die eigenverantwortliche Leitung einer Gruppe ist gleichwohl nicht möglich, sondern es geht ausschließlich um die Unterstützung eines qualifizierten Trainers. Volljährige Teilnehmer*innen können im Verein eigene Gruppen leiten. Die Teilnehmer*innen erhalten nach erfolgreicher Überprüfung der praktischen Fähigkeiten den Basisschein Qualifikationsnachweis.

Mindestalter ist 14 Jahre!

Inhalte:

- Auffrischung Geräteaufbau/-abbau, Sicherheitsbestimmungen, Gewöhnungsübungen, Methodik der Sprünge ohne Hilfeleistung
- Grundtechniken der Hilfeleistung
- Methodik der Sprünge mit Hilfeleistung (Rückensprünge, Bauchsprünge, Salto Salto rückwärts, Salto rückwärts in den Sitz, Salto vorwärts, Barani)
- Spielformen (Ausweitung)
- Theoretische Inhalte (Verband, Wettkampfwesen, Pädagogik, Trainingslehre)

Kosten: 145 Euro inkl. Ü/V

Referent:

Jan von Horsten

LG-Nr. 25/70/006 (4 LE)

Vorstellung RSG Handgeräte

Termine: 13.07.2025

Unterrichtszeit:

Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

Inhalte:

In dieser Fortbildung geht es um die Rhythmische Sportgymnastik (RSG) im allgemeinen und die RSG-Handgeräte z.B.für den Einsatz im Kita- und Grundschulsport und in allgemeinen Kinder-Turngruppen im Verein

Kosten: 37 Euro

Referentinnen:

Katja Franz
Estibaliz Delgado Romera

LG-Nr. 25/70/007 (4 LE)

Hilfen im Gerätturnen

Termine: 27.09.2025

Unterrichtszeit:

Samstag: 09:30-16:00 Uhr

Inhalte:

Helfen und Sichern ist im Kinder- und Gerätturnen wichtig um Unfälle zu vermeiden, aber vor allem um einen Bewegungserfolg zu gewährleisten. In diesem Lehrgang werden einfache und komplexe aktive Hilfestellungen erarbeitet um selbstständiges Erlernen von Turntechniken zu ermöglichen. Handstützüberschlag vw. und rw., Salto vw. und rw.; Kippaufschwünge u.v.m

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentinnen:

Marlies Marktscheffel

LG-Nr. 25/70/008 (4 LE)

Athletiktraining im Kindesalter

Termine: 28.09.2025

Unterrichtszeit:

Samstag: 09:30-16:00 Uhr

Inhalte:

Athletiktraining im Kindesalter muss vielseitig gestaltet werden. Die biologischen und motorischen Entwicklungen müssen im Training mit Kindern besonders berücksichtigt werden, damit eine optimale Gesundheitsförderung erfolgen und eine hohe Leistungsbereitschaft entwickelt werden kann. Im Lehrgang werden verschiedene Ideen ausprobiert und entwickelt. In der Theorie geht es vor allem auch um "Was ist Athletiktraining" und was verbirgt sich dahinter.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentinnen:

Marlies Marktscheffel



LG-Nr. 25/80/001 (8 LE)

Atmung - sportliches und gesundheitliches Potential

Termin: 26.01.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:

Wir alle haben eine Vorstellung von „guter Atmung“ und sind wahrscheinlich der Meinung, dass mit unserer eigenen Atmung alles soweit „ganz ok“ ist. Aber was wissen wir wirklich? Lasst uns an diesem Nachmittag mit Atemmythen aufräumen. Einer der größten Mythen ist wahrscheinlich die Meinung, dass es egal ist, ob wir (beim Sport) durch die Nase oder den Mund atmen. Das Ein- und Ausatmen durch die Nase ist unsere natürliche Atemweise und sollte auch bei Trainingsintensitäten bis 85% beibehalten werden, für viele Sportler unvorstellbar. „Laufen mit geschlossenem Mund – das geht nicht!“ Ich erkläre Euch auf leicht verständliche Weise, dass es sehr wohl möglich ist und dass es sogar unseren Gesundheitszustand und unsere sportliche Leistungsfähigkeit verbessert. Ich zeige Euch Wege zurück zu einer funktionelleren Atmung und wie sich anhand von einfachen Tests ermitteln lässt, ob eine dysfunktionelle Atmung vorliegt. Nasenatmung lässt sich in jedem Unterricht und im Alltag praktizieren: ob im Qi-gong oder in der Powerfitness, ob beim Kinderturnen oder Pilates. Denn Nasenatmung hat weitgehende Einflüsse auf unsere Gesundheit und unser sportliches Leistungspotential. Die Art, wie wir in unserem Alltag und beim Sport atmen bestimmt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, unsere Schlafqualität und unsere Gesundheit. Solange wir vorwiegend durch den Mund atmen, ist unser „Fight & Flight System“ aktiviert. Mundatmung ist „Notfallatmung“ und der Körper hat in diesem Zustand keine Ressourcen für Heilung. Funktionelle Atmung kann den Weg aus gesundheitlichen Krisen bahnen z.B. bei Long-COVID, Schlafapnoe, Bluthochdruck und ADHS und unsere sportliche Performance auf ein neues Level heben.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Peträa Damerau

LG-Nr. 25/80/002 (6 LE)

Beckenboden KOMPAKT

Termin: 16.02.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:

Noch heute ist das Thema Beckenbodenschwäche ein Tabuthema – und es betrifft bei weitem nicht nur Frauen in den Wechseljahren. Ein dysfunktioneller Beckenboden kann Ursache für zahlreiche Erkrankungen sein, von Impotenz bis Rückenschmerz, bei Männern, Frauen und, gerade bei High-Impact-Sportarten wie Turnen und Leichtathletik, können auch schon sehr junge Athletinnen betroffen sein. Keiner spricht darüber – das möchte ich ändern! Wie kann ich als Trainer*in die Teilnehmer*innen für die Relevanz von Beckenbodentraining sensibilisieren? Wie gehe ich mit dem Thema Scham um? Was muss ich an anatomischem Basiswissen vermitteln können und wie könnte ich mir selber einen besseren Zugang zu meinem eigenen Beckenboden erarbeiten? Welche wichtigen Einflüsse schwächen die Funktion des Beckenbodens und wie kann eine funktionelle Atmung den Betroffenen helfen? Wissen ist unser größtes Potenzial! Darum werden wir uns dem Thema Beckenboden theoretisch und praktisch zuwenden. Wir machen Wahrnehmungs- sowie Kräftigungsübungen, die in den Übungsalltag einer Fitness- und Gesundheitsstunde passen, aber auch die Möglichkeit bieten, spezielle Beckenbodenkursangebote mit interessantem und sinnhaftem Inhalt zu füllen.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Peträa Damerau

LG-Nr. 25/80/003 (8 LE)

Den Rücken entzücken

Termin: 01.03.2025

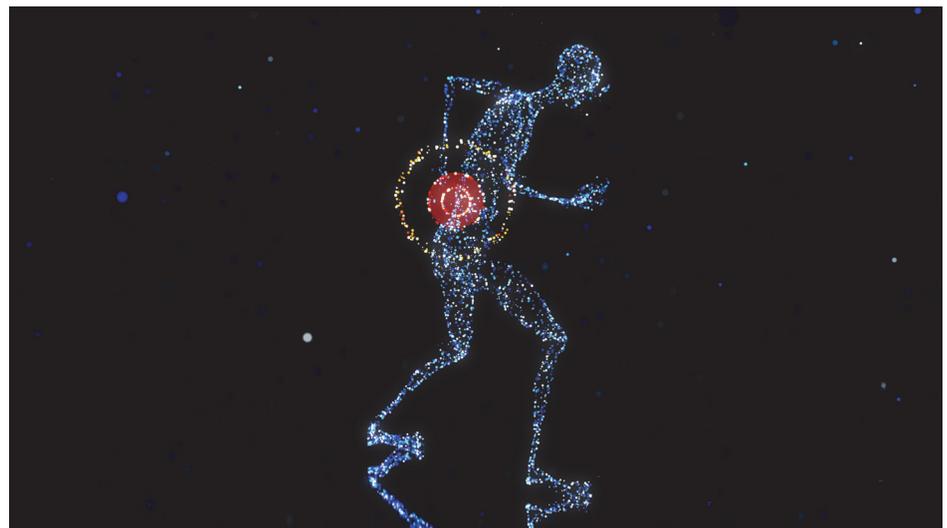
Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:

Ob eure Teilnehmenden Rückenbeschwerden vorbeugen wollen, schon welche haben oder bei euch mitmachen, weil sie Lust auf Bewegung haben – aus dem abwechslungsreichen Angebot dieser Fortbildung findet ihr für jede Person das Passende. Die funktionellen Übungen auf unterschiedlichen Leveln im Stand, im Liegen, in Fortbewegung, ohne und auch mit Handgeräten können ohne Aufwand den eventuell speziellen Bedürfnissen Einzelner angepasst werden. Verbunden mit theoretischen Informationen über den Bewegungsapparat und Tipps für einen bewegten Alltag könnt ihr euren Teilnehmenden ein nachhaltiges Training anbieten, so dass sie sich auch die Woche über zunehmend bewusst bewegen. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Barfußschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Schreibzeug.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Anke Försterling



LG-Nr. 25/80/004 (4 LE)

Post-COVID-Kurse im Verein

Termin: 02.03.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-16:00 Uhr

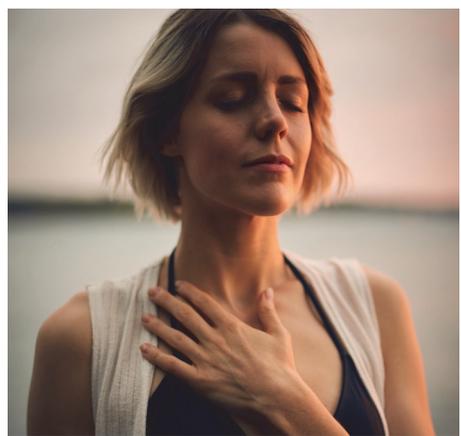
Inhalte:
Die Pandemie ist vorbei...SARS-CoV-2 bleibt und damit auch die Folgen von Coronainfektionen. Es gibt sie wirklich, Menschen, deren Immunsystem durch SARS-CoV-2 oder die Coronaimpfung völlig aus dem Gleichgewicht geraten ist, deren Körper nicht mehr in der Lage ist, einfache Bewegungen auszuführen, denen Kraft und „Luft“ fehlt und die zu allem Übel auch noch mit Schmerz, Gedächtnisschwächen und dem Stigma des „Simulanten“ zu kämpfen haben. Die Symptome sind vielzählig und individuell.

Wie kann man Betroffenen helfen, die Abwärtsspirale aus Fatigue und Schmerz, Atemnot und Selbstzweifel zu durchbrechen? Wie sind Eure Erfahrungen? Welche Trainingsmethoden bieten sich an, wie muss eine Stunde für Long/Post-COVID und PostVac konstruiert sein? Welche Besonderheiten sind zu beachten? Eine Stunde für Long/Post-COVID und PostVac könnte das Vereinsangebot erweitern und einen Austausch unter Betroffenen ermöglichen, der sich wiederum positiv auf den Genesungsprozess auswirken kann. Die Fortbildung beinhaltet theoretische und praktische Einheiten und ist für Trainer mit und ohne Vorerfahrungen zum Thema geeignet.

Kosten: 37 Euro

Referentin:
Peträa Damerau

Bei gemeinsamer Buchung der Lehrgänge 25/20/001 und 25/80/004 wird ein kostenloses Mittagessen angeboten!



LG-Nr. 25/80/005 (8 LE)

Dehnen, Stretching, Beweglichkeit im Alltag

Termin: 16.03.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

Inhalte:
In dieser praxisnahen Fortbildung erfährst Du, warum Dehnen und Stretching für Deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit so wichtig sind. Du lernst, wie Beweglichkeit Dir hilft, Verletzungen vorzubeugen und muskuläre Verspannungen zu reduzieren. Außerdem zeigen wir Dir einfache Dehn- und Beweglichkeitsübungen, die Du leicht in Deinen Alltag und Dein Training integrieren kannst – ob am Arbeitsplatz oder während des Sports. Im Fokus stehen praktische Übungen, die Du sofort umsetzen kannst.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Peträa Damerau

LG-Nr. 25/80/006 (8 LE)

ROLLATOR-FIT®

Termin: 23.03.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00 - 17:00 Uhr

Inhalte:
ROLLATOR-FIT® - ein neues Bewegungsangebot in dem Gesundheitsbereich! Der ROLLATOR mehr als nur ein Hilfsmittel! Der Rollator als treuer Wegbegleiter für Senioren und Seniorinnen findet in der Tat mehr und mehr Verwendung, kein Wunder! Ist er nicht nur ein wahrer Held in der Alltagsbewältigung sondern auch ein Fitnesstrainer für bewegungsfreudige ältere Menschen. Recht herzlich möchten wir Sie hiermit zu einer Schulung einladen, die den Umgang mit einem Rollator in vielfältigster, kreativen und spaßorientierten Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern. Den Teilnehmer/Innen an der Fortbildung soll der Rollator als „Trainingsgerät“ in den Bewegungs- und Gesundheitsprogrammen näher gebracht werden. Ideen, die jeder Teilnehmer weiterentwickeln und in seiner praktischen Arbeit umsetzen kann. Wissenschaftler sind sich einig, dass vor allem durch Bewegung auch im hohen Alter Entscheidendes für die Gesundheit getan werden kann, was sich auf die Le-

bensqualität auswirkt um die Selbstständigkeit älterer Personen zu erhalten. Die Lehrgangsteilnehmer setzen sich in Theorie und Praxis mit den unterschiedlichen Bewegungsangeboten rund um den Rollator auseinander. Dabei stehen die motorischen Ziele wie Kraft und Ausdauer neben denen der Sturzprophylaxe, Konzentrationsförderung, kognitiver Leistungsfähigkeit sowie die Förderung der Bewegungskompetenz mit dem Rollator im Vordergrund. Jeder Teilnehmer bringt bitte einen Rollator mit!

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Michael Lindner

LG-Nr. 25/80/007 (16 LE)

Neurozentriertes Training

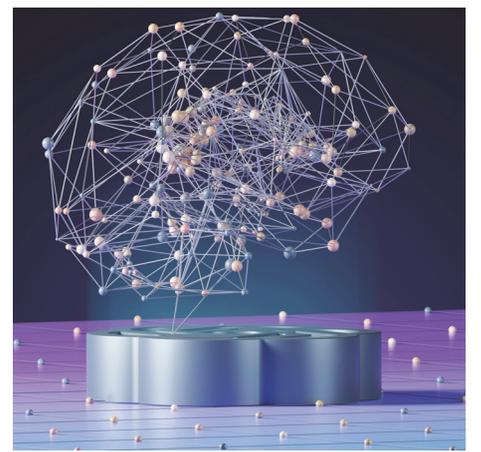
Termin: 05.-06.04.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00 - 20:00 Uhr
Sonntag: 09:00 - 12:00 Uhr

Inhalte:
Wie und warum sollte man seine Sinne trainieren? Was haben die Augen oder Ohren mit meiner Beweglichkeit, meiner Kraft oder meiner Leistungsfähigkeit zu tun? In diesem Lehrgang versuchen wir den Zusammenhang zwischen unserem Gehirn/ Nervensystem und Defiziten in unserem Bewegungsapparat zu verstehen und entsprechende Übungen in unsere Sportstunden für Jung und Alt zu integrieren.

Kosten: 145 Euro inkl. Ü/V

Referentin:
Nicole Stahmer



LG-Nr. 25/80/008 (6 LE)

Health & Fitness Special

Termin: 05.04.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 14:00-19:00 Uhr

Inhalte und Ausschreibung
siehe Seite 38

Kosten: 55 Euro

Referentinnen:
Peta Krambeck und Claudia Heller

LG-Nr. 25/80/009 (6 LE)

**Zwischen Powergymnastik und Stuhlfit
- Bewegungscocktails für Silverager**

Termin: 06.04.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Im Mittelpunkt dieser Fortbildung stehen Gesundheit, bewusste Körper- und Bewegungswahrnehmung sowie allgemeines Wohlbefinden.

Einfache, fließende, freie Bewegungen, Workouts auf unterschiedlichen Leveln aus den Bereichen funktionelle und rhythmische Gymnastik sowie Koordinations- training, Dehnen und Entspannen bilden zusammen mit unterstützender Musik ein Wohlfühltraining für Körper, Geist und Seele. Der Einsatz unterschiedlicher Handgeräte bringt Abwechslung und neue Herausforderungen in die Stunden. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Barfuß- schuhe oder rutschfeste Socken, Hand- tuch, Schreibzeug.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Anke Försterling



LG-Nr. 25/80/010 (8 LE)

Faszien und Schmerz

Termin: 27.04.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Faszien sind Teil unseres Körpers, wie Blutgefäße und Nervenbahnen. Faszien machen ein Drittel unseres Körpergewich- tes aus und sie haben mehr freie Nerve- endungen als Muskeln. Sie bestimmen maßgeblich unsere Gesundheit und unse- re sportliche Performance. Warum hat Faszientraining aktuell im Gesundheits- sport eine so große Bedeutung und wie ist der Zusammenhang von Schmerz und Faszien zu erklären? Kann man durch ge- zieltes Training faszieninduzierte Schmer- zen reduzieren? Welche Bewegungsfor- men, welche Sportgeräte eignen sich zur Faszienarbeit? Brauche ich eine Blackroll für Faszienarbeit? Dürfen oder müssen Faszienübungen schmerzhaft sein? Lasst uns das Thema theoretisch und praktisch beleuchten! So kann Faszienarbeit leicht in jedes Stundenkonzept aufgenommen werden und Euren Unterricht bereichern.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Petraä Damerau

LG-Nr. 25/80/011 (8 LE)

**Praxisworkshop
Osteoporose-Prävention**

Termin: 10.05.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Zielgruppe: mindestens ÜL-C-Lizenz

Inhalte:
Osteoporose ist ein Thema des Älterwer- dens. Hauptsächlich Frauen nach den Wechseljahren aber auch Männer können und sind davon betroffen. Ist das Training für alle Geschlechter gleich? Welche Bau- steine enthält ein gutes Osteoporose-Prä- ventionsstraining? Was ist mit Teilnehmer* innen, die bereits erkrankt sind? Welche Kontraindikationen gibt es und was kön- nen und müssen wir dennoch mit unseren Teilnehmer*innen üben? Diesen und wei- teren Fragen wollen wir auf den Grund ge- hen und Lösungen praktisch umsetzen.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Petra Krambeck

LG-Nr. 25/80/012 (8 LE)

**Vorbeugung/Prävention
Wirbelsäulenerkrankungen**

Termin: 11.05.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Wer kennt nicht auch jemanden, der Be- schwerden im Rücken hat und wäre es nicht gut, von vornherein daran zu arbei- ten, die Rückengesundheit zu erhalten. In diesem Seminar befassen wir uns mit der Anatomie der Wirbelsäule und den gängi- gen Wirbelsäulenerkrankungen und wie wir mit verschiedenen Übungen die Rückengesundheit verbessern können. Bei welchen Wirbelsäulenproblemen können wir unseren Teilnehmern sinnvolle Übun- gen anbieten und wo kann Bewegung bestehende Probleme verstärken. Wie gehe ich mit Teilnehmern um, die mit Rückenschmerzen zum Unterricht kommen und was hat Faszien- gesundheit mit Rückengesundheit zu tun?

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Petraä Damerau

LG-Nr. 25/80/013 (8 LE)

Was ist Tao-Training?

Termin: 24.05.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Die chinesische Philosophie des Taoismus betrachtet Körper und Seele als Einheit. Das heißt, wenn wir den Körper trainieren und ihm Gutes tun, dann beeinflusst das auch immer emotionale und intellektuelle Funktionen. Wie wirkt sich also Training auf die Psyche aus? Was haben Muskeln und Faszien mit den Meridianen zu tun? Welcher Sport passt zu welchem Charak- ter? Das und mehr soll in diesem Lehrgang in Theorie und Praxis beantwortet werden.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Nicole Stahmer

Health & Fitness Special Samstag, 5. April 2025 von 14.00 bis 19.00 Uhr

Landesturnschule Trappenkamp

Lessingstraße 5 • 24610 Trappenkamp



ONLINE-ANMELDUNG



Health & Fitness Special am 5. April 2025 – Landesturnschule Trappenkamp

Wann?	Referentin Claudia Heller DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat	Referentin Petra Krambeck DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat
um 14.00 Uhr	Begrüßung  Pilates Die Pilates-Methode besteht aus vielen verschiedenen Arten des Körpertrainings und festen Prinzipien. Lerne diese kennen und setze sie in einem Pilates-Workout mit fließenden Übungsübergängen um.	WORKSHOPS
14.15 bis 15.15	BBP Rund um den Kursdauerbrenner „Bauch, Beine, Po“ wird es sich in dieser Workshop-Einheit drehen. Im Übungsflow, mit dem eigenen Körper und Zusatzequipment, wirst Du diese Einheit erleben.	Dreamteam Theraband und Stuhl Rund um den Stuhl und das Theraband experimentieren wir mit den Möglichkeiten, die diese beiden Sportgeräte im Seniorenbereich zusammen ermöglichen. Kann ich alle wichtigen Muskelgruppen berücksichtigen? Wir finden es heraus.
15.30 bis 16.30	Step-Aerobic (für fortgeschrittene Anfänger) Eine Choreographieeinheit zum Mitnehmen für Dich und Deine Step-Aerobic-Kurse. Wir erarbeiten Schrittvarianten, fügen diese zusammen und erfahren abschließend ein auf die Musik abgestimmtes Choreographiefinale. Lasse Dich überraschen!	Wie korrigiere ich richtig? Zurecht ein Dauerbrenner in unseren Sportstunden, egal ob jung oder alt. Alle unsere Teilnehmer*innen sollten die Übungen korrekt ausführen. Doch was heißt das überhaupt? Welche Formulierungen wähle ich zum Ansagen und/oder Korrigieren einer Übung? Ist fast korrekt noch ok, und ab wann wird gar nicht korrekt gefährlich? Diesen und anderen Fragen gehen wir praktisch auf den Grund.
16.30 – 16.45 Uhr	Pause mit gesundem Snack	Der entspannte Beckenboden Der entspannte Beckenboden ist in vielerlei Hinsicht im Alltag sehr wichtig. Es gilt auch für diese Muskelgruppe, dass sie sich sowohl anspannen als auch entspannen kann. Ist dies nicht im ausgewogenen Ausmaß möglich oder gibt es gar eine Daueranspannung im Beckenboden sind Dysbalancen und Probleme vorprogrammiert. Wir üben gemeinsam die Entspannung des Beckenbodens und wollen dies vor allem wieder wahrnehmbar und erlebbar machen.
16.45 bis 17.45	Sensitive Workout, Stretch, Faszien & Relax Diese abschließende Einheit führt dich kurzweilig durch ein leichtes, fließendes Workout und nimmt einen großen, regenerativen Anteil mit „Stretch, Faszien & Relax“ mit auf.	Die Vielfalt der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen Wir probieren gemeinsamen mehrere Varianten der PME nach Jacobsen aus. Eine Idee für die Einführung in diese Entspannungsmethode, zwei kurze Varianten und eine lange Variante. Am Ende seid ihr dann sicher ganz entspannt und mit neuem Impulsen für eure Arbeit im Verein versorgt.
18.00 bis 19.00		

- Du brauchst Inspiration für deine Sportgruppen?
- Du tummelst dich im Fitness-Bereich genauso wie in der Gesundheitssparte deines Vereins?

Dann bist du hier genau richtig.

Wähle zwischen den Workshops aus den Bereichen Pilates, Bauch-Beine-Po, Step-Aerobic, sensitives Workout, Theraband & Stuhl, korrekte Übungen, entspannter Beckenboden und progressive Muskelentspannung.

Sicher ist auch für dich etwas dabei, was du in deinen eigenen Sportgruppen anwenden kannst.

Freue dich auf einen informativen und spannenden Nachmittag!

MELDE DICH JETZT ONLINE AN!

www.shtv.de/h-f-s



**Anmelde-
schluss:
22. März
2025**

Die Gebühr für das H&F Special beträgt 55,- €.

Anerkennung für die Lizenzverlängerung: Der Schleswig-Holsteinische Turnverband erkennt die Tagesveranstaltung als Fortbildung mit 6 LE zur Lizenzverlängerung für folgende Lizenzen an: Übungsleiter-C, Trainer C Breitensport, Übungsleiter-B (Sport i. d. Prävention)



LG-Nr. 25/80/0014 (8 LE)

Erstversorgung bei Sportverletzungen/Tapen

Termin: 25.05.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Die Teilnehmer erwerben in diesem praxisorientierten Lehrgang Grundkenntnisse der Technik des Tapens sowie Anleitungen zum Umgang mit Verbandsmaterial. Zudem werden Kenntnisse in Erste-Hilfe-Maßnahmen erworben, die nach alltäglichen Sportunfällen notwendig sind.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referent:
Günter Scheibenpflug

LG-Nr. 25/80/015 (8 LE)

Balance: Gutes Gleichgewicht und Beweglichkeit

Termin: 14.06.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Das "Gleichgewicht" ist gerade bei Älteren eine große Herausforderung. In dem Workshop beleuchten wir das Thema von vielen Seiten. Wir erproben Maßnahmen und Übungen, mit denen wir den Teilnehmenden in den Sportgruppen gezielte Impulse für mehr Stabilität im Alltag mitgeben können.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Iris Priemer



LG-Nr. 25/80/016 (8 LE)

Was ist eigentlich Movement?

Termin: 22.06.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Was ist Movement, warum sind Hängen, Hocken und Barfußlaufen wertvolle Fähigkeiten und bereichernde Übungen? Wer profitiert in seinem Training besonders vom Movementgedanken und wo liegen die Grenzen der Movementbewegung? Warum es wichtig ist von Altbekanntem abzuweichen und dem Körper neue Bewegungsaufgaben und –herausforderungen zu stellen und wie sich der Movementgedanke in das klassische Training integrieren lässt, werden wir in Theorie und Praxis erforschen. Diese Fortbildung eignet sich besonders für Teilnehmer*innen, die sich aus der eigenen Komfortzone herauswagen und sich unbekanntes Bewegungsaufgaben stellen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Peträa Damerau

LG-Nr. 25/80/017 (8 LE)

Walking-Technik-Tag

Termin: 06.07.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Verbessere deine Walking-Technik und erlebe dabei einen aktiven Tag in der Natur! Der Walking-Technik-Tag ist eine praxisorientierte Fortbildung für alle, die ihre Walking-Fähigkeiten auf das nächste Level bringen möchten. Mit gezielten Übungen und persönlicher Anleitung optimieren wir Schritt für Schritt deine Technik, verbessern deine Körperhaltung und sorgen für einen effektiven Bewegungsablauf. Ob für dich privat oder für deine Arbeit mit Gruppen – hier lernst du die entscheidenden Details, um Walking zum Genuss und wirkungsvollen Training zu machen.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referent:
Jürgen Schmeckeber

LG-Nr. 25/80/022 (8 LE)

Pilates-Day mit Kleingeräten

Termin: 19.07.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Zielgruppe:
DTB-Pilates Trainer, DTB-Pilates Kursleiter, ÜL Gesundheitssport die ganzheitlich unterrichten

Inhalte:
Kleingeräte bringen Abwechslung in deinen Pilates Unterricht: Sie können Übungen erleichtern, diese verstärken; das Gleichgewicht herausfordern oder unterstützend wirken. Folgende Kleingeräte erwarten dich in beispielhaften Modelleinheiten, dazu entwickeln wir gemeinsam Übungspools, aus denen wir kreativ für den eigenen Unterricht schöpfen können.
- Redonoball plus, - Pilates-Circle, - Hanteln, - Pilates-Rolle

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Anke Haberlandt

LG-Nr. 25/80/025 (8 LE)

Rückenfitness heute für die Zielgruppe 50plus

Termin: 20.07.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
In diesem Tagesworkshop dreht sich die Welt um die Rückenfitness-Klassiker. Altbewerte Übungen werden verändert, ergänzt und integriert u.a. aus den Bereichen: Alltagstraining, Funktionstraining, Gleichgewichtsschulung sowie dem Body-Mind-Bereich. Dabei stehen die Teilnehmer aus der Zielgruppe 50 plus im Vordergrund, was bei den Übungsvariationen berücksichtigt wird.

Erlebe drei Themenschwerpunkte:
•Koordinatives-spielerisches Rückentraining
•Vielfalt der Wirbelsäulen-Rotationen
•Übungen für eine gute Beckenbalance und freie Hüftgelenke

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Anke Haberlandt

LG-Nr. 25/80/026 (8 LE)

Den Rücken entzücken

Termin: 21.09.2025

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Ob eure Teilnehmenden Rückenbeschwerden vorbeugen wollen, schon welche haben oder bei euch mitmachen, weil sie Lust auf Bewegung haben – aus dem abwechslungsreichen Angebot dieser Fortbildung findet ihr für jede Person das Passende. Die funktionellen Übungen auf unterschiedlichen Leveln im Stand, im Liegen, in Fortbewegung, ohne und auch mit Handgeräten können ohne Aufwand den eventuell speziellen Bedürfnissen Einzelner angepasst werden. Verbunden mit theoretischen Informationen über den Bewegungsapparat und Tipps für einen bewegten Alltag könnt ihr euren Teilnehmenden ein nachhaltiges Training anbieten, so dass sie sich auch die Woche über zunehmend bewusst bewegen.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Barfußschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Schreibzeug.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin: Anke Försterling

LG-Nr. 25/80/027 (8 LE)

Zwischen Powergymnastik und Stuhlfüt – Bewegungscocktails für Silverager

Termin: 18.10.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00 - 16:00 Uhr

Inhalte:
Im Mittelpunkt dieser Fortbildung stehen Gesundheit, bewusste Körper- und Bewegungswahrnehmung sowie allgemeines Wohlbefinden. Einfache, fließende, freie Bewegungen, Workouts auf unterschiedlichen Leveln aus den Bereichen funktionelle und rhythmische Gymnastik sowie Koordinationstraining, Dehnen und Entspannen bilden zusammen mit unterstützender Musik ein Wohlfühltraining für Körper, Geist und Seele. Der Einsatz unterschiedlicher Handgeräte bringt Abwechslung und neue Herausforderungen in die Stunden. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Barfußschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Schreibzeug.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin: Anke Försterling

LG-Nr. 25/80/028 (4 LE)

Qigong im Verein

Termin: 08.11.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Inhalte:
Diese rein praktische Fortbildung beschäftigt sich vor allem damit, die Hemmschwelle für diese, uns fremde Bewegungsform zu senken und den Teilnehmer*innen im Unterricht Qigongbewegungen und ihre wohltuenden Wirkungen näher zu bringen. Wie einfache Qigongbewegungen z.B. zum Ankommen, Aufwärmen, für das Gleichgewicht und die Faszien in die Unterrichtspraxis eingebaut werden können und wie sich ggf. Berührungängste sanft umschiffen lassen, lasst uns gemeinsam erarbeiten! Die Fortbildung eignet sich für Teilnehmer*innen mit und ohne Qigong Erfahrung.

Kosten: 37 Euro

Referentin: Peträa Damerau

LG-Nr. 25/80/029 (4 LE)

Qigong, eine Übungsreihe - die kleine Harmonie

Termin: 08.11.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 13:00 - 16:00 Uhr

Inhalte:
Im Gegensatz zur Fortbildung Qigong im Verein (s.o.) beschäftigen wir uns in diesem Block mit dem Erlernen einer komplexeren, aus verschiedenen Bewegungsabfolgen bestehenden Qigongform, die sich wie eine kleine Choreographie aus verschiedenen Bildern zusammensetzt und die Geschichte der Jahreszeiten und der verschiedenen Lebensabschnitte des Menschen, von der Geburt bis ins hohe Alter, erzählt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Eure Kleidung sollte bequem und der Jahreszeit angepasst sein. Zum Üben eigenen sich Schuhe ohne festes Fußbett wie Barfußschuhe, Turnschlappchen oder Ballettschuhe, ganz ohne Schuhe geht's auch!

Kosten: 37 Euro

Referentin: Peträa Damerau

Bei Buchung der Lehrgänge 25/80/028 und 25/80/029 bieten wir ein kostenloses Mittagessen an.

LG-Nr. 25/80/030 (8 LE)

Auffrischungslehrgang Neurozentriertes Training

Termin: 09.11.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00 - 17:00 Uhr

Zielgruppe:
Absolvierung des Lehrgangs "Neurozentriertes Training" oder Basiswissen NAT aus anderen Lehrgängen

Inhalte:
Wiederholungstäter aufgepasst! Manchmal muss man neues Wissen eine Zeit lang "sacken lassen" und dann? Um unser Wissen aus dem bereits absolvierten Lehrgang neurozentriertes Training aufzufrischen und zu vertiefen biete ich diesen Auffrischungslehrgang an einem Tag an. Wer also das Basiswissen für das Neurozentrierte Training oder bei mir den Lehrgang schon mitgemacht hat, ist herzlich willkommen, diese faszinierende Reise in unser Nervensystem mit mir fortzusetzen.

Kosten: 37 Euro

Referentin:
Peträa Damerau

LG-Nr. 25/80/031 (8 LE)

Faszienarbeit mit der Pilatesrolle

Termin: 16.11.2025

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00 - 16:00 Uhr

Inhalte:
Was sind Faszien, und wie kann man mit Hilfe der Pilatesrolle die Fasziengesundheit verbessern? Was sind Unterschiede und Vorteile der Pilatesrolle, wie setze ich sie vielseitig im Unterricht ein und welche Übungen eigenen sich besonders für die Arbeit mit der Pilatesrolle? Wo liegen die Grenzen von Pilates – und Faszienrolle und werden wir in 20 Jahren immer noch denken, dass Faszienrollen eine gute Idee war? Das alles lasst uns theoretisch und praktisch erarbeiten!

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Peträa Damerau

Das Europäische Fitness Abzeichen (European Fitness Badge = EFB) ist eine gesundheitsorientierte Auszeichnung, die dazu beitragen soll, Menschen zum Gesundheitssport zu motivieren oder dabei zu halten.

Du möchtest das European Fitness Badge bei dir Im Verein anbieten?
Nimm ganz einfach nach deiner freien Zeiteinteilung am Online Kurs teil.

Nutzen für den Verein

Durch den Einsatz in bestehenden Übungs- und Trainingsgruppen können die Teilnehmer/innen an sportliche Aktivität – und damit den Verein – langfristig gebunden und Anreize zum Training gesetzt werden. Inaktiven Menschen wird neben den Testergebnissen, der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Gesundheit aufgezeigt und es werden unmittelbar entsprechende Sportangebote im Verein empfohlen. Dies kann der Mitgliedergewinnung dienen.



Zielgruppe

Das EFB ist für Erwachsene jeden Alters gedacht, wobei es insbesondere zwei Zielgruppen anspricht:

1. inaktive oder wenig sportliche Personen, die zur sportlichen Aktivität motiviert werden sollen oder schon motiviert sind, aber noch keine konkreten Ansatzpunkte haben (Level »basic«).
2. sportliche Personen, die eine Einschätzung ihrer Leistungsfähigkeit erhalten möchten (Level »Advanced« und »Approved«).



Der Test

Das EFB besteht aus einem Fitnessstest, zusätzlichen Messungen zur Körperkonstitution und -haltung sowie einer umfassenden schriftlichen Rückmeldung zum individuellen Fitnesszustand mit anschließender individueller Beratung.

Level BASIC

Level »BASIC«: Bestätigt eine grundsätzlich gesundheitsrelevante Fitness; erreichbar für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Level Advanced

Bestätigt einen Fitnesszustand, der im Durchschnitt der Gleichaltrigen liegt; erreichbar für gesundheitsorientierte Sporttreibende

Level Approved

Bestätigt einen Fitnesszustand, der über dem Durchschnitt der Gleichaltrigen liegt; erreichbar für fitnessorientierte Sporttreibende

DTB-Akademie Niedersachsen/Schleswig-Holstein Programm 2025



Jetzt anmelden
oder mehr erfahren!



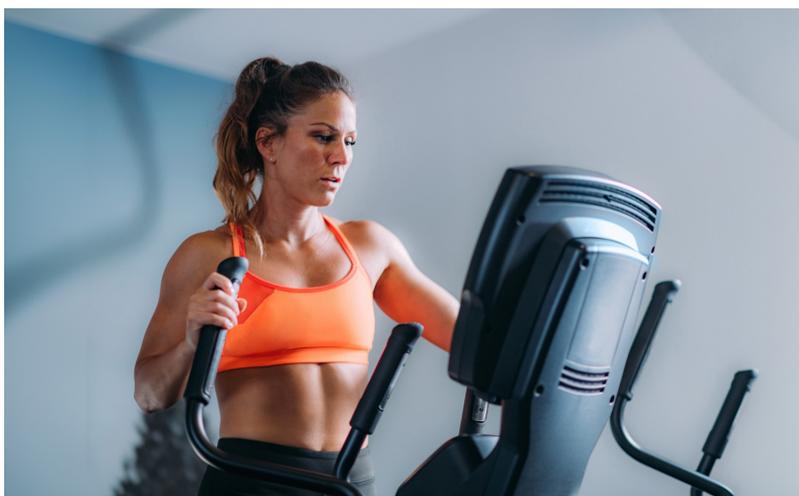
DTB-Akademie/TSF

Die Turn- und Sportfördergesellschaft mbH (TSF) vertritt das Netzwerk der DTB-Akademie für den SHTV in Schleswig-Holstein und den NTB in Niedersachsen. Mit ihren qualitativ hochwertigen Fortbildungen komplettiert die TSF das Ausbildungssystem außerhalb des Lizenzsystems. Die TSF verfügt über ein kompetentes und erfahrenes Referententeam mit spezifischen Fachkenntnissen, das bundesweit im Einsatz ist. Sie steht für Aktualität und Qualität, bietet Lehrgänge in Präsenz und Online an und ist als Bildungsträger im Sinne des Bildungszeitgesetzes offiziell anerkannt.

Anmeldungen bitte immer online unter bildung.NTBwelt.de

Gehen Sie unter „bildung.ntbwelt.de“ auf den Reiter „Veranstaltung“. Nun wählen Sie dort unter „Veranstalter“ die „DTB/TSF-Akademie“ aus und erhalten so eine Gesamtübersicht aller TSF-Angebote in chronologischer Reihenfolge. Alternativ können Sie im „Suchbegriff“ auch direkt die in der unten genannten Übersicht angegebene LG-Nr. eingeben und kommen so direkt zur gewünschten Anmeldemaske. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

**Bei Problemen oder Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter
Tel.: (0511) 98097-96 oder per E-Mail: akademie@NTBwelt.de beratend zur Seite.**



Nr.	Veranstaltung	Ort	Referent*in	Termin
Januar				
704/24	DTB-Trainer/in Pilates, Prüfung/Supervision	Melle	Helena Wiebe	17.01.25 – 19.01.25
800/25	Pilates – Training im Zyklus der vier Jahreszeiten	Online	Anke Haberlandt	25.01.25
801/25	Yin Yoga – (D)ein Weg für mehr Entspannung und Beweglichkeit	Online	Kerstin Bornemann	25.01.25
802/25	Rund um Fuß – Knie und Hüfte im Pilates	Online	Anke Haberlandt	26.01.25
803/25	Yoga Practice Day	Online	Kerstin Bornemann	26.01.25
Februar				
804/25	Squats, Push-Ups & Planks: Technik/Levels/Variationen	Online	Chris Harvey	08.02.25
805/25	Step for all	Online	Chris Harvey	09.02.25
806/25	Schnuppertermin Yoga	Hannover	Kerstin Bornemann	15.02.25
754a/25	Kursleiter*in Meditation – Teil 1	Online	Yogi Vidyananda – R. Kersten	15.02.25 – 16.02.25
807/25	Yoga mit Hilfsmitteln	Hannover	Kerstin Bornemann	16.02.25
708/24	DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 4	Melle	Kerstin Bornemann	21.02.25 – 23.02.25
729a/25	4XF Instructor*in Functional Training Basic	Hannover	Christoph Weber	22.02.25 – 23.02.25
808/25	Kettlebell-Training Basic	Melle	Patrick Jochmann	22.02.25
875/25	Hatha-Yoga „Die Sichtweisen auf das Leben und auf sich selbst“	Melle	Christiane Jaschiniok	22.02.25
809/25	Rumpf ist Trumpf	Melle	Patrick Jochmann	23.02.25
876/25	Hatha-Yoga „Stille im Herzen“	Melle	Christiane Jaschiniok	23.02.25
März				
718/25	DTB-Kursleiter*in Mama Fit – Baby mit	Melle	Juliane Schattauer	01.03.25 – 02.03.25
810/25	Rückenfitness heute für die Zielgruppe 50 plus 2025	Trappenkamp	Anke Haberlandt	01.03.25
811/25	Pilates Variationen 2025	Trappenkamp	Anke Haberlandt	02.03.25
812/25	Regeneration und Achtsamkeit durch meditative Techniken	Hannover	Edda Baucke	08.03.25
813/25	Tänzerische Fitnesstrends	Hannover	Edda Baucke	09.03.25
770a/25	DTB-Kursleiter*in FASZIO® Grundausbildung Kompakt	Melle	Heike Oellerich	10.03.25 – 13.03.25
705/25	DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 1	Melle	Kerstin Bornemann	14.03.25 – 16.03.25
736/25	AROHA®-Instructor*in	Melle	Stefanie Manig (Aroha-Team)	15.03.25 – 16.03.25
814/25	Ganzheitliches Rücken- und Fitnesstraining 2025	Hannover	Anke Haberlandt	22.03.25
815/25	Starke Mitte durch tensegrales Training	Hannover	Heike Oellerich	22.03.25
816/25	Pilates Variationen 2025	Hannover	Anke Haberlandt	23.03.25
817/25	Entspannte Faszie: Effizient lösen statt schmerzvoll drücken	Hannover	Heike Oellerich	23.03.25
818/25	Fit Mix Intervall	Online	Andreas Goller	29.03.25
819/25	Rund um den Redonoball	Hannover	Claudia Fiedler	29.03.25
871/25	Gutes für Schultern, Nacken und Kopf	Hannover	Wolfgang Klingebiel	29.03.25

NEU

Anmeldungen bitte
immer online unter
bildung.NTBwelt.de

Jetzt anmelden
oder mehr erfahren!



833/25	Das (gute alte) Zirkeltraining	Melle	Patrick Jochmann	29.03.25	
820/25	Wirbelsäule im Fokus - Schulter und Nacken	Online	Andreas Goller	30.03.25	NEU
821/25	Entspannungsvielfalt 2025	Hannover	Claudia Fiedler	30.03.25	NEU
872/25	Schneller als der Fall: Sturzprophylaxe mit Pfiff	Hannover	Wolfgang Klingebiel	30.03.25	
835/25	Auf die Plätze, Trainer, los - Lauf- und Sprinttraining für Fitness-Coaches	Melle	Patrick Jochmann	30.03.25	NEU
April					
709/24	DTB-Kursleiter*in Yoga - Stufe 5	Melle	Kerstin Bornemann	04.04.25 - 06.04.25	
706/25	DTB-Kursleiter*in Yoga - Stufe 2	Melle	Kerstin Bornemann	04.04.25 - 06.04.25	
829/25	Power für den Hüftbeuger: Entdecke die Kraft deiner Mitte	Hannover	Helena Wiebe	05.04.25	NEU
822/25	Atemtechniken/Meditation	Kirchhatten	Yogi Vidyananda - R. Kersten	05.04.25	
831/25	Wohlfühltag für Frauen	Hannover	Helena Wiebe	06.04.25	NEU
823/25	Die Zirbeldrüse - der Schlüssel für ein gesundes und langes Leben	Kirchhatten	Yogi Vidyananda - R. Kersten	06.04.25	
700/25	DTB-Trainer*in Pilates - Stufe 1	Melle	Helena Wiebe	23.04.25 - 25.04.25	
720/25	4XF Instructor Kettlebell-Training	Hannover	Christoph Weber	26.04.25	
880/25	Geschmeidige u. elastische Übergänge im Yoga, Pilates & Workout	Trappenkamp	Juliane Galke	26.04.25	NEU
721/25	4XF Instructor*in Mobility	Hannover	Christoph Weber	27.04.25	
881/25	Aktiv gegen Stressbarrieren im Gewebe	Trappenkamp	Juliane Galke	27.04.25	NEU
Mai					
713/24	DTB-Yogalehrer*in - Supervision	Melle	Kerstin Bornemann	09.05.25 - 11.05.25	
735/25	KAHA®-Instructor*in	Hannover	Stefanie Manig (Aroha-Team)	10.05.25 - 11.05.25	
826/25	Medizinische TrainingsTherapie - von der Verletzung zum Sport	Hannover	Chris Löffler	17.05.25	NEU
869/25	Kinder spielerisch in Bewegung bringen - Programm 2025	Hannover	Carmen Frisch	17.05.25	NEU
719a/25	Drums Alive®-Instructor*in	Melle	Frauke Jackson (Drums-Alive®)	17.05.25 - 18.05.25	
827/25	Beweglichkeitstraining von A-Z	Hannover	Chris Löffler	18.05.25	
870/25	Entspannung für Kinder-Programm 2025	Hannover	Carmen Frisch	18.05.25	NEU
828/25	Absolution: Top Ten der besten Bauchübungen	Hannover	Chris Harvey	24.05.25	
716/25	DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft	Melle	Claudia Fiedler	24.05.25 - 25.05.25	
830/25	All about stretch	Hannover	Chris Harvey	25.05.25	
Juni					
701/25	DTB-Trainer*in Pilates - Stufe 2	Melle	Helena Wiebe	11.06.25 - 13.06.25	
707/25	DTB-Kursleiter*in Yoga - Stufe 3	Melle	Kerstin Bornemann	13.06.25 - 15.06.25	
755/25	Kursleiter*in Meditation - Teil 2	Kirchhatten	Yogi Vidyananda - R. Kersten	16.06.25 - 20.06.25	
724/25	4XF Instructor*in Outdoor Fitcamp	Hannover	Christoph Weber	21.06.25	
832/25	Bodyweight Level-Training	Göttingen	Chris Harvey	21.06.25	



Anmeldungen bitte
immer online unter
bildung.NTBwelt.de

717/25	4XF Instructor Core & Stability	Hannover	Christoph Weber	22.06.25	
834/25	Workout Mix	Göttingen	Chris Harvey	22.06.25	
725a/25	DTB-Kursleiter*in Beckenboden	Melle	Helena Wiebe	23.06.25 – 25.06.25	
727/25	DTB-Kursleiter*in Osteoporose-Prävention	Melle	Helena Wiebe	25.06.25 – 27.06.25	
746/25	Chi-Trainer/Therapeut	Melle	Yogi Vidyananda – R. Kersten	30.06.25 – 06.07.25	
Juli					
732/25	DTB-Kursleiter/in „Babys in Bewegung Kompaktkurs	Online	Manuela Weschenfelder	04.07.25	
836/25	Pilates - Training im Zyklus der vier Jahreszeiten	Melle	Anke Haberlandt	05.07.25	
837/25	Rückenfitness heute für die Zielgruppe 50 plus 2025	Melle	Anke Haberlandt	06.07.25	
732/25	DTB-Kursleiter/in „Babys in Bewegung Kompaktkurs	Melle	Manuela Weschenfelder	07.07.25 – 09.07.25	
August					
708/25	DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 4	Melle	Kerstin Bornemann	15.08.25 – 17.08.25	
723/25	Neurozentriertes Training – Basics	Melle	Chris Löffler	16.08.25 – 17.08.25	NEU
702/25	DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 3	Melle	Helena Wiebe	18.08.25 – 20.08.25	
729b/25	4XF Instructor*in Functional Training Basic	Hannover	Christoph Weber	23.08.25 – 24.08.25	
734/25	DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Melle	Edda Baucke	25.08.25 – 27.08.25	
730/25	DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken	Melle	Edda Baucke	27.08.25 – 29.08.25	
840/25	Wirbelsäule im Fokus = Fuß-Knie-Hüfte	Hannover	Andreas Goller	30.08.25	NEU
841/25	Fit Mix Intervall	Hannover	Andreas Goller	31.08.25	
September					
719b/25	Drums Alive®-Instructor*in	Hannover	Frauke Jackson (Drums-Alive®)	06.09.25 – 07.09.25	
726/25	DTB-Kursleiter*in Walking/Nordic-Walking	Melle	Adriano Valentini	12.09.25 – 14.09.25	NEU
838/25	Fitmacher für Senioren – Lebensqualität durch Bewegungsfreude	Hannover	Heike Oellerich	13.09.25	NEU
839/25	DynamicTrain(R)ing – Schwungvolle Muskelintegration durch impulsgebende Gewichtsfüllung by FASZIO®	Hannover	Heike Oellerich	14.09.25	NEU
709/25	DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 5	Melle	Kerstin Bornemann	19.09.25 – 21.09.25	
843/25	Trainingspläne im Update Fitnesstrainer/Studio	Dinklage	Michaela Oltmanns	27.09.25	NEU
867/25	Lang- und Kurzhandelttraining (8 LE)	Hannover	Christoph Weber	27.09.25	
756/25	Kursleiter*in Meditation – Teil 3	Kirchhatten	Yogi Vidyananda – R. Kersten	27.09.25 – 28.09.25	
842/25	Aerobic Mix	Melle	Chris Harvey	27.09.25	
845/25	FitnessBox Sportverein In- und Outdoor	Dinklage	Michaela Oltmanns	28.09.25	NEU
868/25	Triggern, wie ich die Verspannung löse	Hannover	Christoph Weber	28.09.25	
844/25	All about stretch	Melle	Chris Harvey	28.09.25	



**Jetzt anmelden
oder mehr erfahren!**



Oktober				
770b/25	DTB-Kursleiter*in FASZIO® Grundausbildung Kompakt	Trappenkamp	Heike Oellerich	06.10.25 - 09.10.25
846/25	Craniosacrale Balance	Melle	Yogi Vidyananda - R. Kersten	11.10.25
847/25	Der Rückenschmerz aus energetischer Sicht	Melle	Yogi Vidyananda - R. Kersten	12.10.25
848/25	Fortbildung speziell für Yogalehrer*innen	Hannover	Kerstin Bornemann	25.10.25
849/25	Yin Yoga - (D)ein Weg für mehr Entspannung und Beweglichkeit	Hannover	Kerstin Bornemann	26.10.25
November				
850/25	Aerobic Mix	Online	Chris Harvey	01.11.25
851/25	KAHA® - Fortbildung 2	Hannover	Stefanie Manig (Aroha-Team)	01.11.25
754b/25	Kursleiter*in Meditation - Teil 1	Melle	Yogi Vidyananda - R. Kersten	01.11.25 - 02.11.25
852/25	Fortgeschrittene Methoden für das Workout-Training	Online	Chris Harvey	02.11.25
853/25	AROHA UPDATE („News and Updates“)	Hannover	Stefanie Manig (Aroha-Team)	02.11.25
873/25	Neurozentriertes Rückentraining	Online	Wolfgang Klingebiel	08.11.25
740/25	4XF Instructor Crosstraining	Hannover	Christoph Weber	08.11.25 - 09.11.25
874/25	Training bei Gelenkbeschwerden	Online	Wolfgang Klingebiel	09.11.25
703/25	DTB-Trainer*in Pilates - Stufe 4	Melle	Helena Wiebe	10.11.25 - 12.11.25
725b/25	DTB-Kursleiter*in Beckenboden	Melle	Helena Wiebe	12.11.25 - 14.11.25
855/25	Yoga für Senioren	Online	Kerstin Bornemann	22.11.25
854/25	Pilates mit unterschiedlichen Schwerpunkten - Programm 2025	Göttingen	Katharina Harvey	22.11.25
722/25	4XF Screens & Correct Exercises	Hannover	Christoph Weber	22.11.25
857/25	Yoga meets Pilates	Online	Kerstin Bornemann	23.11.25
856/25	Pilates- zurück zur Basis	Göttingen	Katharina Harvey	23.11.25
866/25	4XF Kids und Jugendliche	Hannover	Christoph Weber	23.11.25
858/25	Ganzheitliches Rücken- und Fitnessstraining 2025	Online	Anke Haberlandt	29.11.25
859/25	Squats, Push-Ups & Planks: Technik/Levels/Variationen	Hannover	Chris Harvey	29.11.25
861/25	Drums Alive® Fitness-Mix	Hannover	Frauke Jackson (Drums-Alive®)	29.11.25
860/25	Dynamisches Duo: Powertraining mit Hanteln und Redondball	Melle	Helena Wiebe	29.11.25
718b/25	DTB-Kursleiter*in Mama Fit - Baby mit	Trappenkamp	Juliane Schattauer	29.11.25 - 30.11.25
862/25	Pilates Variationen 2025	Online	Anke Haberlandt	30.11.25
863/25	Step for all	Hannover	Chris Harvey	30.11.25
865/25	Drums Alive® Golden Beats	Hannover	Frauke Jackson (Drums-Alive®)	30.11.25
864/25	Schultergürtel in Balance	Melle	Helena Wiebe	30.11.25
Januar 2026				
704/25	DTB-Trainer/in Pilates, Prüfung/Supervision	Melle	Helena Wiebe	23.01.26 - 25.01.26

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU



Deine Vorteile:

- geeignet für Übungsleitende, Sportlehrer*innen, Erzieher*innen, Physiotherapeut*innen und Quereinsteiger*innen
- europaweit anerkannte Zertifizierung (ETCS)
- neueste Trends
- hohe Qualitätstandards und starker Service

SCHWANGERSCHAFT, BABYS & KINDER



YOGA & PILATES



FUNCTIONAL FITNESS & CROSSTRAINING



FITNESS & GROUPTFITNESS



GESUNDHEITSORIENTIERTE FITNESS



Sie haben noch Fragen? Wir sind gerne für Sie da! Akademie@NTBwelt.de oder (0511) 980 97 - 96.

**Jetzt anmelden
oder mehr erfahren!**



1 KTV Dithmarschen

1. Vorsitzender:

Bernd Schubert
Tel.: (04 81) 7 35 52
bernd.schubert@ktv-dithmarschen.de



8 KTV Ostholstein

1. Vorsitzender:

Klaus H. Hennings
Tel.: (0 45 21) 59 72 94
klaus.h.hennings@ktv-ostholstein.de



2 KTV Kiel

1. Vorsitzender:

Frank Wenzek
Handy: (0173) 9 96 96 11
frank.wenzek@kreisturnverband-kiel.de



9 KTV Pinneberg

1. Vorsitzende:

Bärbel Renner
Handy: (0175) 1 60 40 01
buh.renner@gmail.com



3 KTV Herzogtum Lauenburg

1. Vorsitzende:

Birte Friedrichs
Tel.: (0 45 44) 89 02 40
ktv-herzogtum-lauenburg@gmx.de



10 KTV Plön

1. Vorsitzender:

Michael Schweichel
m.schweichel@freenet.de



11 KTV Rendsburg-Eckernförde

1. Vorsitzender:

Joshua Bercher
Tel.: (0 43 32) 44 94 73
joshua.bercher@ktv-rd-eck.de



4 KTV Lübeck

1. Vorsitzende:

Jessica Richter
Handy: (0173) 66 37 505
jessica.richter@richterbaustoffe.de



12 KTV Segeberg

1. Vorsitzende/Geschäftsstelle

Elke Constabel
Tel.: (0 41 93) 5 02 16 80
Handy: (0178)2 11 50 48
constabel.elke@gmail.com



6 KTV Nord

z. Z. 2. Vorsitzende

Anita Horn
Tel. (0174) 9076757
anita-horn@outlook.de



13 KTV Steinburg

1. Vorsitzende:

Maren Schümann
Tel.: (0 48 21) 8 72 98
info@ktv-steinburg.de



7 KTV Nordfriesland

1. Vorsitzende:

Ariane Laaser-Brodersen
ariane@ktv-nf.de / laaser@me.de



14 KTV Stormarn

1. Vorsitzende:

Gabriele Wiencke
Tel.: (0 45 32) 40 70 83
gabriele.wiencke@ktv-stormarn.de



Rhythmische Sportgymnastik

Landesfachwartin
Katja Franz
Tel./Fax: (04 31) 68 65 16
katja.franz@shtv.de



Gymnastik, Tanz, Aerobic

Landesfachwartin
Birgit Kamrath-Beyer
Tel.: (0 45 21) 69 88
wub.beyer@t-online.de

Gymnastik/Tanz 🇩🇪

Orientierungslauf

Landesfachwart
Björn Hansen
Tel.: (04 51) 49 96 60
Handy: (0172) 8 05 09 28
bjoern.e.hansen@gmx.de

Orientierungslauf 🇩🇪

Sportakrobatik

Landesfachwartin
Elena Schachmeier
Tel.: (04 31) 2 10 94 38
turnelena@web.de

Trampolinturnen

Landesfachwartin
Sabine Abrat
Handy: (0157) 80 39 29 44
sabine.abrat@shtv.de



Natursport Winter

Landesfachwart
Roderich Felsberg
Tel.: (0 46 42) 84 30
roderichfelsberg@web.de

Anti-Doping Beauftragte

Dr. med. Christina Jansen
Handy: (0176) 22 77 97 29
christina_jansen@gmx.de

Rhönradturnen

Landesfachwart:
Peter Kuschel
Handy: (0172) 45 00 59 4
peterkuschel@gmx.de



Gerätturnen

Landesfachwartin
Gerda Schümann
Tel.: (04 31) 32 42 29
gerda-schuemann@web.de



Faustball

Landesfachwart
Sören Nissen
Handy: (0174) 9 50 65 16
soeren_sport@gmx.de

Faustball 🇩🇪

Prellball

Landesfachwart
Andreas Schmidt
Tel.: (0 40) 46 88 17 87
schmidta_as@web.de

Prellball 🇩🇪

Musik

Landesfachwart
Horst Horstmann
Tel.: (04 51) 80 36 76
lfw-musik.s-h@web.de

**Musik und
Spielmannswesen** 🇩🇪

Turnerische Mehrkämpfe

Landesfachwartin
Janina Peglow
Tel.: (0 45 21) 40 99 20
Handy: (0173) 8 90 96 40
Janina.Peglow@gmx.de

Mehrkämpfe 🇩🇪



⚠️ WARNHINWEIS

Kann zu Abenteuerlust und überhöhtem Selbstbewusstsein führen. Passen Sie auf sich auf.

DA KANN MAN SCHON MAL ÜBERMÜTIG WERDEN.

UnfallGiro

Die Unfallversicherung, die früher leistet.

Die Continentale
Geschäftsstelle Markus Steinkrüger
Berlinerstr. 6
23627 Groß Grönau

Tel : 04509 / 79 88 79
Fax: 04509 / 70 72 31
markus.steinkrueger@continentale.de



Für Mitglieder des Schleswig -Holsteinischen Turnverbandes 15% Rabatt bei Abschluss einer Unfallversicherung. Auch für Vereine möglich.

Für alle, die Sport lieben.

So wie wir.



SPORT-THIEME

Bei Sport-Thieme sind wir mehr als nur ein Unternehmen – wir sind Ihr verlässlicher Partner auf Ihrem sportlichen Weg. Mit über 19.000 Produkten und einem engagierten Kundenservice, sei es online oder persönlich vor Ort, unterstützen wir Sie bei jedem Schritt. Besuchen Sie uns auf sport-thieme.de und entdecken Sie die Welt des Sports.

Beratungsteam West

Kedenburgstraße 44 · 22041 Hamburg
☎ 040 66900070 ☎ 040 66900079
✉ beratung-nord@sport-thieme.de





Sport macht stark und schafft Gemeinschaft.

**Wir lassen den
Sportsgeist hochleben.**

Als großer Sportförderer unterstützen wir die
Vereine vor Ort – mit Herzblut.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Südholstein