



Verband für Turnen und Freizeit · [www.gym-akademie.de](http://www.gym-akademie.de)

# Gym-Akademie 2023

Hamburg



Frühbucherrabatt bis  
zum 28. Februar 2023

DTB-Akademie 非



Aus- und Fortbildungsprogramm 2023

# Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW



Sa., 28.01.2024, 14 & 19 Uhr  
**Barclays Arena**  
HAMBURG

## TICKETS & INFORMATIONEN

VTF-Sportbüro GmbH · Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg · (040) 41908 - 273 · [www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)

Sitzplatzgenaue Online-Buchung: [www.feuerwerkderturnkunst.de](http://www.feuerwerkderturnkunst.de) · Bestellhotline (01806) 57 00 56

GYMCARD-Inhaber\*innen (GYMCARD-Nr. angeben) erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf jede bestellte Eintrittskarte, Tickets zwischen 16,00 € und 69,00 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr.





## Editorial

Liebe Leser\*innen,

Qualität kommt an! Bei Ihnen und damit bei zahlreichen Sport- und Bewegungsangeboten, deren Inhalte sich an unseren Gym-Akademie-Ausbildungen orientieren.

Und unser Qualitätsanspruch lässt kein Ausruhen zu. Jedes neue Gym-Akademie-Programm ist das Produkt eines andauernden Prozesses rund um die sportwissenschaftliche Entwicklung und gesellschaftlichen Bedürfnisse. Wir suchen, erkennen und kreieren selbst Bewegungstrends. Und schließlich sind ein breites, stetig wachsendes Netzwerk an hochklassigen Referent\*innen und Partnerinstitutionen sowie jahrzehntelange Erfahrung die Grundlagen, um Ihnen jedes Jahr auf's Neue ein attraktives und qualitativ hochwertiges Aus- und Fortbildungsprogramm zu präsentieren.

Bevor Sie losmarschieren und auf Entdeckungstour durch unseren neuen Katalog gehen, hier noch ein paar „Wegstopper“, auf die Sie in jedem Fall ein Auge werfen sollten.

Für Jugendliche und Junggebliebene gibt's jetzt Fortbildungen, angelehnt an die TV-Formate „Catch“ und „Ninja Warrior“. Eng verknüpft ist beides mit dem Parkoursport, für den wir zusätzlich eine Weiterbildung anbieten.

Zertifizierte Gesundheitssportkurse werden zunehmend nachgefragt, so dass wir Angebote, die eine Anerkennung bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) ermöglichen, ausgebaut haben.

Wenn Sie den Trendcharakter im Bereich Fitness und/oder Gesundheitssport in Ihren Angeboten unterstreichen möchten, dann setzen Sie zum Beispiel auf diese Angebotsthemen: Neuroathletik, Mobility, Pertubations-training, Tensegrity Flow oder Talking tendons.

Ein besonderes Augenmerk haben wir auch auf Mechanismen zur Entschleunigung und dem achtsamen und bewussten Umgang mit „uns selbst“ gelegt. Mit diesem Fokus sind neue, bedürfnisorientierte Themenangebote in den Bereichen „Train the Trainer“ und „Ernährung“ entstanden.

Eine Neuigkeit gibt es auch in der Anerkennung unserer Bildungsmaßnahmen für hochschulnahe Ausbildungssysteme, denn auch wir vergeben die damit verbundenen ECTS-Punkte.

Und nun stürzen Sie sich gerne mittenrein in unsere Aus- und Fortbildungen und wählen Ihre/n Favoriten.

Nicole Kuttner, Referent\*in GymWelt und Bildung

Die Gym-Akademie ist ein gemeinsames Projekt des Verbandes für Turnen und Freizeit e.V. und der VTF-Bildungswerk gGmbH.

### IMPRESSUM

Herausgeber: Verband für Turnen und Freizeit e.V. Landesturnverband Hamburg · Haus des Sports Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg · Telefon: 040 / 419 08 - 233 · Telefax: 040 / 419 08 - 202

E-Mail: [info@vtf-hamburg.de](mailto:info@vtf-hamburg.de) · Internet: [www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)

Redaktion: Nicole Kuttner (Leitung), Dörte Kuhn, Leyla Kiyatcig, Kerstin Schlicht, Silke Spohn-Lemenkühler  
Konzept/Layout: charisManufaktur Markenberatung GmbH, Hamburg

Druck: Eggers Druckerei und Verlag GmbH, Heiligenhafen · Auflage: 3.500

Fotos: Melanie Harms, Leon Krack, Sandra Tietje, Silke Warm, Clara Ferschen, Tobias Rieper, Nicole Kuttner, Aleksandr Bakshaev, Isabel Hake, [adobe.stock.com/Maygutyak](https://www.adobe.com/stock/photos/Maygutyak), Kari Shea/[unsplash.com](https://www.unsplash.com), [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)/fizkes, [adobe.stock.com/Zoran Zeremski](https://www.adobe.com/stock/photos/Zoran_Zeremski), [adobe.stock.com/Jenny Sturm](https://www.adobe.com/stock/photos/Jenny_Sturm), [pexels.com](https://www.pexels.com)/Olia Danilevich, [adobe.stock.com/rcfotostock](https://www.adobe.com/stock/photos/rcfotostock), [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)/Remains

Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

### AUSBILDUNG

- 4 Aufbau des Programms
- 5 Bildungsurlaub
- 6 Gym-Akademie – so bilden wir aus
- 8 Grundausbildungen

### FITNESS-/GROUPTRAINING & WORKOUT

- 10 DTB-Trainer\*in GroupFitness
- 12 Aerobic / Workout
- 13 Alltagstauglichkeitstraining (ATT)
- 14 DTB-Functional Training Coach
- 16 DTB-Fitnesstrainer\*in Studio
- 18 DTB-PersonalTrainer\*in
- 20 Aqua Fitness

### DANCE & CHOREOGRAFIE

- 22 Weiter- und Fortbildungen

### GESUNDHEIT UND BODY & MIND

- 24 Ausbildungen
- 26 Präventionsangebote / ZPP
- 28 Rücken und Haltung
- 31 Functional Movement
- 32 Faszio® Training
- 34 Fit im Alter
- 36 Allgemeine Gesundheitsthemen
- 40 Entspannung und Achtsamkeit
- 42 Pilates
- 44 Qigong
- 46 Yoga
- 50 Diversity

### KINDER UND JUGENDLICHE

- 52 Ausbildungen im Kinderbereich
- 53 Für die Kleinsten
- 54 Für Erzieher\*innen im KITA-Bereich
- 54 Ganztagschule
- 54 Fortbildungen Kinder
- 55 VTF-Kursleiter\*in Gerätturnen
- 56 Kinderturnen

### LEISTUNGS- UND WETTKAMPFSPORT

- 58 Gerätturnen weiblich
- 58 Gerätturnen männlich
- 58 Gymnastik und Tanz
- 58 Trampolin

### ONLINE-SEMINARE

- 60 Online-Lehrgänge

### SCHÖNER LERNEN / BILDUNGSURLAUB

- 62 „Schöner Lernen“-Bildungsangebote
- 62 Bildungsurlaub in Hamburg

### ÜBERFACHLICHES

- 64 Kommunikation / Train the Trainer

### AKTIVPROGRAMM

- 66 Fitnesswochenenden & Sportreisen

### SERVICE

- 70 Kalendarische Übersicht
- 72 Rechtliche Hinweise
- 73 Anmeldeformular
- 74 Das ist der VTF
- 75 VTF Geschäftsstelle
- 76 Events, Kongresse & Fachtagungen



## Hier stöbern – online buchen.

Jede Themenseite startet mit einer Beschreibung des Ausbildungsbereiches. Direkt im Anschluss finden Sie dazu ein Schaubild mit den Terminen und Preisen der jeweiligen Module. Auf diese Weise haben Sie den gesamten Ausbildungsweg auf einen Blick. Ergänzt ist jedes Schaubild durch eine Liste aller weiterführenden Aus- und Fortbildungen mit Terminen, Referent\*innen und Preisen.

### Sie benötigen mehr Infos?

Nutzen Sie die QR-Codes und Links, um direkt zu der passenden Seite auf unserer Website zu kommen. Dort finden Sie alle weiteren Details und können direkt buchen.

## Fragen? Wir sind für Sie da.

Sehr gerne stehen wir Ihnen auch telefonisch zur Verfügung und beraten Sie bei Ihrer Aus- und Fortbildungsplanung. Rufen Sie an unter 040 / 419 08-233 oder -236.



Das Team des Lehrreferats: Nicole Kuttner, Frauke Hoffmeyer, Saskia Krones-Manni und Carin Reiter.



Foto: adobe stock.com / Nargulyak

## Bildungsurlaub – schon mal ausprobiert?

Bildungsurlaub bedeutet Erholung, Lernen und Entspannen zugleich

- mit qualifizierten Trainer\*innen,
- in attraktiven Urlaubsdestinationen
- oder in der schönsten Stadt der Welt, Hamburg.

Sie haben die Möglichkeit, tiefer in Ihr Ausbildungsthema einzusteigen und sich auf persönlicher, als auch auf fachlicher Ebene weiterzuentwickeln.

### Nutzen Sie Ihren Anspruch!

Bildungsurlaub wird ZUSÄTZLICH zum regulären Urlaubsanspruch gewährt. Der Inhalt der Weiterbildung muss auch nicht zwangsläufig mit der beruflichen Tätigkeit in Verbindung stehen. Schauen Sie in unsere Angebote auf Seite 62.

Die VTF-Bildungsurlaubsangebote aus der Gym-Akademie und dem Aktivprogramm haben die Schwerpunkte „Bewegung und Entspannung“ und lassen sich in vielen Bundesländern als Bildungsurlaub beantragen. (Achten Sie auf unsere Kennzeichnung im Titel.)

### Was ist Bildungsurlaub eigentlich?

Als Bildungsurlaub bezeichnet man eine besondere Form der Arbeitsfreistellung beziehungsweise des bezahlten Urlaubs, die der beruflichen oder politischen Weiterbildung dient. In 14 Bundesländern haben Arbeitnehmer\*innen laut Gesetz einen Anspruch auf auf jährlich fünf Tage zusätzlichen Bildungsurlaub. Mehr Infos unter: [www.vtf-bildungsurlaub.de](http://www.vtf-bildungsurlaub.de)

## ECTS-Punkte-System – europaweite Anerkennung an Hochschulen

Neu ist, dass für die Aus-, Weiter- und Fortbildungen der Gym-Akademie auch ECTS-Punkte erworben werden können. Die Abkürzung „ECTS“ steht für European Credit Transfer and Accumulation System. Es ist ein Punkte-System, das an europäischen Hochschulen eingeführt wurde, um die Anerkennung von Studienleistungen im In- und Ausland zu strukturieren.

Wie viele ECTS-Punkte in unseren einzelnen Gym-Akademie-Angeboten angerechnet werden, finden Sie bei der jeweiligen Ausschreibung auf der Website.

Die Angebote der Gym-Akademie sind zudem von Weiterbildung Hamburg zertifiziert.



# Gym-Akademie – so bilden wir aus



## Partizipieren Sie an unserem Ausbildungsnetzwerk mit hohen Qualitätsstandards

Das funktioniert ganz einfach – durch die Teilnahme an unseren Ausbildungen! Diese bauen aufeinander auf und können kombiniert werden. So können Sie Ihren ganz eigenen Ausbildungsweg gestalten, der zu Ihren persönlichen Wünschen passt.



Bei uns  
können Sie  
zwischen  
zwei  
Ausbildungs-  
wegen wählen:

### DTB-Akademie

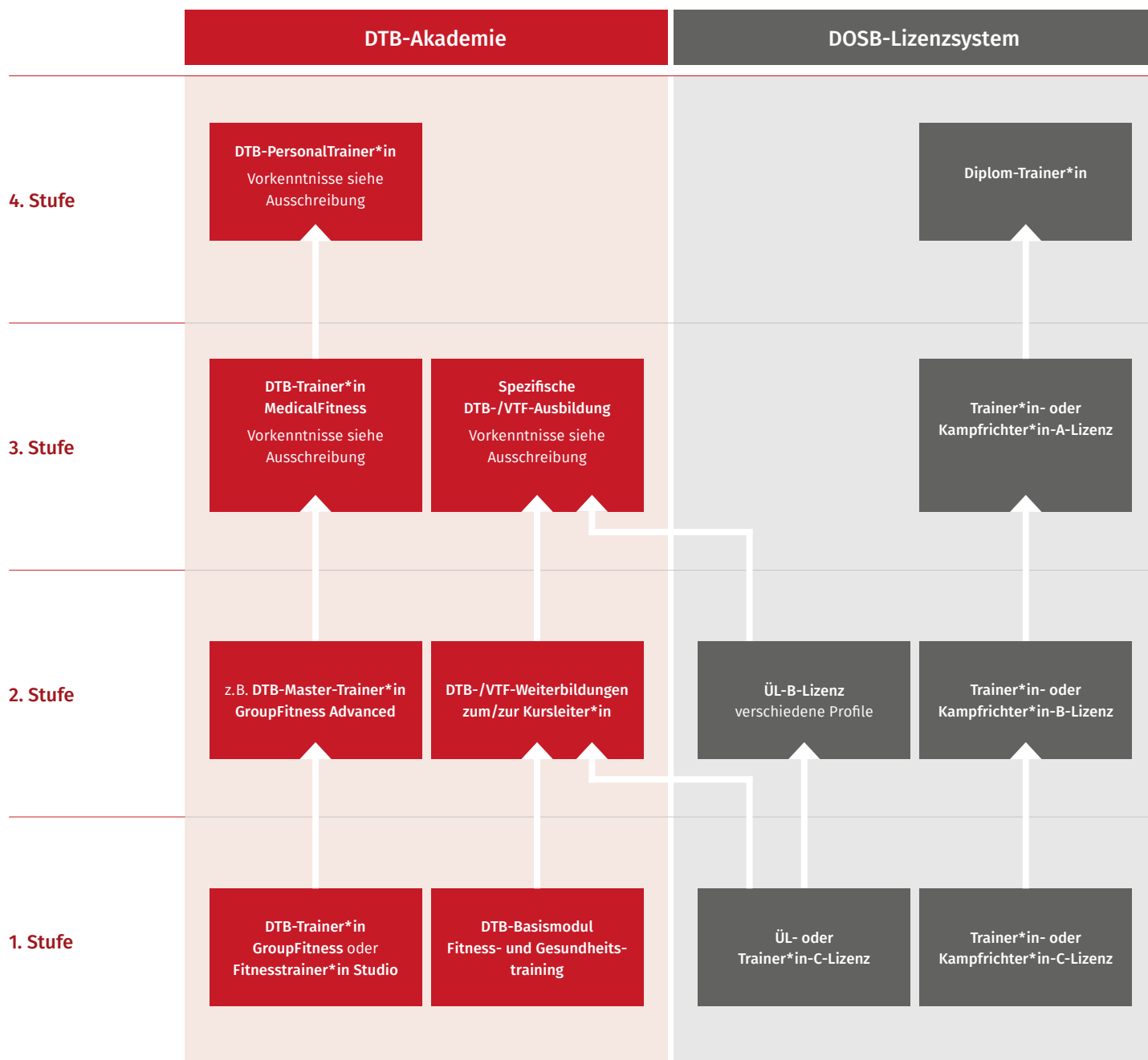
Die **DTB-Akademie** bietet Ihnen bundesweit Aus-, Weiter- und Fortbildungen zu den Themen Fitness, Gesundheit und Kinder an. Die Aktualität der Themen, gepaart mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, zeichnet die DTB-Akademie bereits seit knapp 30 Jahren aus. Der VTF ist mit der Gym-Akademie das größte Ausbildungszentrum in diesem Zusammenschluss und gewährleistet eine erstklassige Qualität in der Ausbildung von Vereinstrainer\*innen.



Das **DOSB-Lizenz-System** bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Lizenz als Übungsleiter\*in oder Trainer\*in für den Einsatz im Sportverein zu erwerben. Der Vorteil für die Vereine ist die Auszeichnung der Qualität seiner ÜL- und Trainer\*innen, die vom Landessportbund mit einer Übungsleitungsbezuschussung honoriert wird. Über die DOSB-Rahmenrichtlinien sind die Qualitätsstandards bundesweit einheitlich.

Für die Lizenzausstellung ist bis zum Ende der Ausbildung der unterzeichnete DOSB-Ehrenkodex vorzulegen und eine Erste-Hilfe-Ausbildung (mindestens 9 LE) nachzuweisen, die nicht länger als drei Jahre zurückliegt. Informationen zu Erste-Hilfe-Lehrgängen finden Sie beim Hamburger Sportbund.






## Grundausbildung

### 1. Stufe

Der Einstieg als Übungsleiter\*in oder Trainer\*in erfolgt über eine C-Lizenz-Ausbildung oder eine DTB-Trainer\*in-Ausbildung mit jeweils 120 LE. Mit der Absolvierung des DTB-Basismoduls Fitness- und Gesundheitstraining gibt es für diejenigen, die einen schnellen Zugang zu DTB-Weiterbildungen, wie z.B. Pilates, Yoga oder Functional Training, wünschen, eine verkürzte Einstiegsausbildung. (Hinweis: LE bedeutet Lerneinheit, eine LE entspricht 45 Minuten.)

Kennzeichnung im Programmheft:



 für die 1. Stufe

## Aufbauausbildung

### 2. Stufe

Nachdem Sie eine Grundausbildung gemacht und vielleicht schon Praxiserfahrung gesammelt haben, gibt es eine Vielzahl von Angeboten zur weiteren Qualifizierung. Das sind z.B. die B-Lizenzen im Präventions- und Rehabilitationsbereich oder im Wettkampfbereich. Als spezialisierte DTB-Ausbildungen der 2. Stufe bieten sich die Weiterbildungen zum/zur Kursleiter\*in oder die Master-Trainer\*innen-Ausbildungen an.

Kennzeichnung im Programmheft:

  für die 2. Stufe

## Spezialausbildung

### 3. und 4. Stufe

Wer schon länger als Trainer\*in arbeitet und z.B. bereits eine B-Lizenz besitzt oder eine Ausbildung in einem Bewegungsfachberuf absolviert hat, kann an qualifizierten weiterführenden Ausbildungen wie z.B. DTB-Rückentrainer\*in teilnehmen. Für Trainer\*innen mit sehr guten Vorqualifikationen bietet sich das Modul DTB-Trainer\*in MedicalFitness und auf der 4. Stufe die Ausbildung DTB-PersonalTrainer\*in an.

Kennzeichnung im Programmheft:

   für die 3. Stufe  
    für die 4. Stufe

Für eine mögliche Prüfungswiederholung wird je Prüfungsteil eine Gebühr von 60,- € für Mitglieder (70,- € GymCard / 80,- € Gäste) erhoben. Für die Lizenzverlängerung ist jeweils der Ehrenkodex zu unterzeichnen.

# Grundausbildungen

Mit diesen Ausbildungen können Sie starten! Suchen Sie sich etwas aus.

Möchten Sie mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen arbeiten? Möchten Sie in einem Verein vielfältig einsetzbar sein? Oder möchten Sie lieber in einem Fitness-Studio Kurse geben oder auf der Fläche tätig sein? Sie können auch erstmal nur einige Grundkenntnisse erwerben, um dann einen Zugang z. B. zum Kursleiter\*in Pilates oder Yoga zu erhalten.

## ÜL-C-Lizenz Fitness und Gesundheit



21.-22.01.2023, 04.-05.02.2023,  
22.-26.02.2023, 25.-26.03.2023,  
15.-16.04.2023  
€ 362,- (€ 526,- / € 691,-) / FB € 33,-  
Swantje Fuchs, Carsten Peckmann

120 LE

## ÜL-C-Lizenz Fitness und Gesundheit



03.-04.02.2024, 17.-18.02.2024,  
06.-10.03.2024, 06.-07.04.2024,  
20.-21.04.24  
€ 362,- (€ 526,- / € 691,-) / FB € 33,-  
Swantje Fuchs, Carsten Peckmann

120 LE

## Ausführliche Informationen finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/starten](http://www.gym-akademie.de/starten)



## DTB-Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining



24.-26.11.2023, 08.-10.12.2023  
€ 355,- (€ 355,- / € 445,-) / FB € 30,-  
Diana Clar, Ilka Holst

50 LE

## DTB-Fitnesstrainer\*in Studio Basismodul



02.-03.09.2023, 23.-24.09.2023,  
08.10.2023  
€ 480,- (€ 480,- / € 570,-) / FB € 30,-  
Christian Hansen, Hanna Kuhnt  
Sabine Seidel

60 LE

## ÜL-C-Lizenz Kinderturnen



01.-02.04.2023, 22.-23.04.2023,  
06.-07.05.2023, 03.-04.06.2023,  
10.-11.06.2023, 01.-02.07.2023  
€ 302,- (€ 439,- / € 576,-) / FB € 27,-  
Ulrike Peckmann, Janne Würfel

120 LE

## Trainer\*in C-Lizenzausbildung Gerätturnen Leistungssport weiblich und männlich



wieder in 2024

15 LE

## DTB-Trainer\*in GroupFitness Basismodul



27.-29.01.2023, 17.-19.02.2023  
€ 440,- (€ 440,- / € 530,-) / FB € 30,-  
Diana Clar, Anke Haberlandt,  
Ilka Holst

50 LE

## DTB-Trainer\*in GroupFitness Basismodul



21.-23.04.2023, 12.-14.05.2023  
€ 440,- (€ 440,- / € 530,-) / FB € 30,-  
Diana Clar, Anke Haberlandt,  
Ilka Holst

50 LE

## DTB-Trainer\*in GroupFitness Basis- und Aufbaumodul kompakt



15.-20.07.2023  
€ 1.199,- (€ 1.439,- / € 1.679,-)  
FB € 30,-  
Diana Clar, Anke Haberlandt,  
Ilka Holst

110 LE

## ÜL-C-Lizenz Fitness- und Gesundheit / Bildungsurlaub



11.-16.09.2023 / Güstrow

75 LE

## Unser Ausbilder\*innen-Team in der Grundausbildung. Wir freuen uns auf Sie!



### Diana Clar

DTB-Personal Trainerin,  
DTB-Ausbilderin und Referentin für  
diverse Themen in der GroupFitness,  
Functional Training Coach



### Christian Hansen

ISSA-zertifizierter Personal Trainer,  
Precision Nutrition Coach, mehr-  
fach lizenzierter Fitnesstrainer,  
Studio- und Bereichsleitung HT16



### Carsten Peckmann

Diplom-Sportwissenschaftler, Carsten  
Peckmann Coaching GbR, angestellter  
Sportlehrer im Verein, Ergonomie- und  
Rückencoach, langjähriger Referent  
des DTB, DTB-Ausbilder, Konzeptent-  
wickler Outdoor, Personal Trainer,  
FASZIO® Referent im Themenbereich  
FASZIO® Fitness



### Sabine Seidel

Studiuleiterin, Ausbilderin (DTB, IHK),  
Geräte-Mastertrainerin, MTT-Aus-  
bildung, Anti-Schmerz-Coach Adv.,  
Gesundheits- & Wellness-Masseurin  
Adv., UPG-energetische Behand-  
lungsmethode Adv., Pilates, Rücken,  
Entspannung, Herzsport, Yoga, Cross-  
training, Referentin des NTB



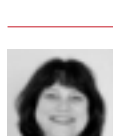
### Swantje Fuchs

Dipl.Sportwissenschaftlerin, DTB-  
Ausbilderin Walking/Nordic Walking  
und Gesundheitssport, Schwerpunkte  
Sport mit Älteren, Rücken, Entspan-  
nung, Skilanglauf, Tanz



### Ilka Holst

Inhaberin Holst + Martel GbR (Well-  
ness, Bewegung, Network), Gesund-  
heitsexpertin - Healthy Life, VTF  
Ausbildungsleitung GroupFitness,  
smovey® Coach, Shiatsu Praktikerin.



### Ulrike Peckmann

Langjährige DTB-Ausbilderin,  
Übungsleiterin und Referentin im  
Bereich Kinder- und Jugendturnen für  
verschiedene Landesturnverbände,  
Multiplikatorin und Chefkampfrichter-  
in für Turn10®, C-Lizenz Kinderturnen  
sowie Fitness & Gesundheit, B-Lizenz  
Gesundheitsförderung im Kinder-  
turnen, langjähriges Mitglied der  
VTF-Showgruppe, Mitglied im OK für  
das Deutsche Turnfest in Hamburg,  
ehemaliges Mitglied im Vorstand der  
Hamburger Turnerjugend



### Janne Würfel

Lehrerin in der Grund- und Mittelstufe  
mit dem Lernbereich Bewegung, Spiel  
und Sport, ÜL-C-Lizenz Aerobic und  
ÜL- C-Lizenz Kinderturnen



### Anke Haberlandt

Diplom-Sportlehrerin, DTB-Ausbilderin  
und Referentin für GroupFitness,  
Pilates und Gesundheitssportthemen,  
Buchautorin, B.CO Master-Educator,  
Inhaberin eines Gymnastikstudios



### Hanna Kuhnt

Gesundheitssport-Referentin und  
Studiuleitung in einem Hamburger  
Sportverein, DTB/DOSB-Ausbilderin,  
Yoga-Alliance zertifizierte Yoga-  
lehrerin, B-Lizenz Trainerin Rehabi-  
litationssport Profile Orthopädie  
und innere Medizin/Herzgruppen,  
Studium der Bewegungswissenschaft





## FITNESS- / GROUPTRAINING UND WORKOUT

GroupFitness / Workout / Aerobic

Alltagstauglichkeitstraining (ATT)

Functional Training

Fitnesstrainer\*in Studio

Personal Training

Aqua Fitness

# DTB-Trainer\*in GroupFitness



Die Ausbildung zur/zum **DTB-Trainer\*in GroupFitness** bereitet Sie auf den spannenden Trainer\*innen-Alltag im Vereins- und Studiokursbereich vor. Lernen Sie Kursformate zu unterrichten, die Dauerbrenner im Stundenplan sind, wie zum Beispiel BBP, Step, Fatburner, Bodystyling, und werden Sie kompetent im Anleiten von unterschiedlichen GroupFitness-Formaten!

## Unser Ausbilder\*innen-Team für GroupFitness. Wir freuen uns auf Sie!



### Diana Clar

DTB-Personal Trainerin,  
DTB-Ausbilderin und Referentin für  
diverse Themen in der GroupFitness,  
Functional Training Coach



### Anke Haberlandt

Diplom-Sportlehrerin, DTB-Ausbilderin  
und Referentin für GroupFitness,  
Pilates und Gesundheitssportthemen,  
Buchautorin, B.CO Master-Educator,  
Inhaberin eines Gymnastikstudios



### Ilka Holst

Inhaberin Holst + Martel GbR (Well-  
ness, Bewegung, Network), Gesund-  
heitsexpertin - Healthy Life, VTF  
Ausbildungsleitung GroupFitness,  
smovey® Coach, Shiatsu Praktikerin

Mit Ihrem Abschluss können Sie:

- Eigene Trainingsstunden planen und durchführen!
- Musik sicher einsetzen!
- Rechtzeitig ansagen und sicher korrigieren!
- Cardiotunden methodisch und spannend unterrichten, mit und ohne Choreografie!
- Die Trainingsintensität auch im Workout individuell gestalten!
- Teilnehmer\*innen begeistern und motivieren!



Hier sehen Sie alle Module für unsere Ausbildung zum/zur DTB-Trainer\*in GroupFitness und DTB-Master-Trainer\*in. Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

Abschluss	DTB-Master-Trainer*in GroupFitness		Prüfung siehe <a href="http://www.dtb-akademie.de">www.dtb-akademie.de</a>	10 LE
	Supervision / mündliche und schriftliche Prüfung			
Vertiefungs- und Erweiterungs-module	2 Advanced-module zur Auswahl	Aerobic & Step Termine siehe <a href="http://www.dtb-akademie.de">www.dtb-akademie.de</a>	Workout Termine siehe <a href="http://www.dtb-akademie.de">www.dtb-akademie.de</a>	Kommunikation und Motivation Termine siehe <a href="http://www.dtb-akademie.de">www.dtb-akademie.de</a>
		20 LE	15 LE	15 LE
	3 Erweiterungs-module zur Auswahl	DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken 03.-05.11.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Natascha Rohne	DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit 07.-09.07.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Sabine Boesinger	DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation 25.-26.11.2023 € 169,- (€ 169,- / € 204,-) FB € 10,- Petra Todt
		25 LE	25 LE	15 LE
Prüfung	DTB-Trainer*in GroupFitness	Prüfung 17.-18.11.2023	10 LE	DTB-Trainer*in GroupFitness kann bei einer Tätigkeit in einem Sportverein in eine DOSB-C-Lizenz umgeschrieben werden. Zudem entspricht der DTB-Trainer*in GroupFitness einer GroupFitness B-Lizenz außerhalb des organisierten Sports.
	Vorbereitung (optional): € 89,- (89,- / 119,-) / FB € 5,- Prüfung: € 130,- (130,- / 160,-) Diana Clar, Anke Haberlandt, Ilka Holst	Vorbereitung 07.10.2023	10 LE	
Aufbaumodul	DTB-Trainer*in GroupFitness Aufbaumodul	09.-11.06.2023, 07.-09.07.2023, 26.-27.08.2023	70 LE	DTB - Trainer*in GroupFitness Basis- und Aufbaumodul kompakt € 1.199,- (€ 1.439,- / € 1.679,-) / FB € 30,- Diana Clar, Anke Haberlandt, Ilka Holst
Basismodul	DTB-Trainer*in GroupFitness Basismodul	27.-29.01.2023, 17.-19.02.2023	50 LE	15.-20.07.2023 110 LE
		21.-23.04.2023, 12.-14.05.2023	50 LE	








## GroupFitness Weiter- und Fortbildungen

<b>NEU!</b> Intervalltraining für GroupFitness „Interessant und abwechslungsreich für verschiedene Trainingslevel gestalten“	8 LE
Gesine Ratajczyk / 22.04.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-	
<b>NEU!</b> Step im Workout & Functional	8 LE
Diana Clar / 06.05.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	
<b>Drums Alive® Instructor</b> (Rostock)	15 LE
Drums Alive®-Ausbilderteam / 17.-18.06.2023 / € 195,- (€ 195,- / € 250,-) / FB € 10,-	
<b>VTF GroupFitness Community-Cardio</b>	8 LE
Diana Clar, Anke Haberlandt, Ilka Holst / 01.07.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-	
<b>NEU!</b> Mobilisationstraining im Groupfitness „Wie lassen sich Inhalte gut in Workoutkurse integrieren“	8 LE
Gesine Ratajczyk / 02.09.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-	









<b>VTF-Langhantel-Trainer*in</b>	20 LE
Lukas Buschkühl / 16.-17.09.2023 / € 130,- (€ 176,- / € 225,-) / FB € 10,-	
<b>NEU!</b> Aerobic – weniger ist mehr!	8 LE
Chris Harvey / 04.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	
<b>NEU!</b> Step – weniger ist mehr!	8 LE
Chris Harvey / 05.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	
<b>DTB-Instructor Barre Workout</b>	15 LE
Natascha Gohl / 11.-12.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-	
<b>Drums Alive® Instructor</b>	15 LE
Drums Alive®-Ausbilderteam / 24.-25.02.2024 / € 195,- (€ 195,- / € 250,-) / FB € 10,-	



## Workout Weiterbildungen

<b>DTB-Kursleiter*in MamaFit – Baby mit</b>		15 LE
Franziska Wulff / 11.–12.02.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>NEU! Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rektusdiastase</b>		15 LE
Karin Albrecht / 04.–05.03.2023 / € 202,- (€ 202,- / € 237,-) / FB € 10,-		
<b>NEU! Neuroathletik im Fitness- und Gesundheitssport</b>		15 LE
Kevin Grafen, Dirk Schauenburg / 29.–30.04.2023 / € 260,- (€ 260,- / € 300,-) / FB € 15,-		
<b>NEU! Metabolic Tuning</b>		15 LE
Adriano Valentini / 06.–07.05.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-) / FB € 15,-		
<b>Avi Mea®</b>		25 LE
Sabine Boesinger / 02.–04.06.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>Drums Alive® Instructor (Rostock)</b>		15 LE
Drums Alive®-Ausbilderteam / 17.–18.06.2023 / € 195,- (€ 195,- / € 250,-) / FB € 10,-		
<b>DTB-Stretching Instructor</b>		25 LE
Karin Albrecht / 01.–03.09.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>VTF-Langhantel-Trainer*in</b>		20 LE
Lukas Buschkühl / 16.–17.09.2023 / € 130,- (€ 176,- / € 225,-) / FB € 10,-		
<b>BUDOGA® – Die Reise zum inneren Krieger in Dir</b>		15 LE
Ronny Del Rosso / 07.–08.10.2023 / € 140,- (€ 168,- / € 196,-) / FB € 15,-		
<b>NEU! Krafttraining im Gesundheitssport</b>		15 LE
Carsten Peckmann / 04.–05.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>DTB-Instructor Barre Workout</b>		15 LE
Natascha Gohl / 11.–12.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>DTB-Kursleiter*in Flowing Athletix – Yoga meets Athletic</b>		25 LE
Sonja Wäger-Kuhn / 17.–19.11.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation</b>		15 LE
Petra Todt / 25.–26.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft (ZPP-zertifiziert)</b>		15 LE
Claudia Fiedler / 25.–26.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>Drums Alive® Instructor</b>		15 LE
Drums Alive®-Ausbilderteam / 24.–25.02.2024 / € 195,- (€ 195,- / € 250,-) / FB € 10,-		

## Workout Fortbildungen

<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Fuß“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 01.02.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Musikeinsatz in Workout, Functional, Cardio und Co. (Musiklehre)</b>		5 LE
Diana Clar / 04.02.2023 / € 48,- (€ 57,- / € 67,-) / FB € 3,-		
<b>Slide it out!</b>		8 LE
Diana Clar / 04.03.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 1“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 22.03.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Tensegrity Flow 2.0</b>		8 LE
Dr. Gunda Slomka / 16.04.2023 / € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 2“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 19.04.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Intervalltraining für GroupFitness „Interessant und abwechslungsreich für verschiedene Trainingslevel gestalten“</b>		8 LE
Gesine Ratajczyk / 22.04.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>Mental meets Core (ZPP-zertifiziert)</b>		8 LE
Gesa Ott / 22.04.2023 / € 89,- (€ 115,- / € 149,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Step im Workout &amp; Functional</b>		8 LE
Diana Clar / 06.05.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		

<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Schultergürtel“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 10.05.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Übungen differenziert leveln – für alle!</b>		8 LE
Diana Clar / 27.05.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Catch</b>		8 LE
Oliver Marien / 10.06.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Flow Moves – Bewegungen im Fluss für ein höheres Körperbewusstsein</b>		8 LE
Maik Levie / 25.06.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>VTF GroupFitness Community – Cardio</b>		8 LE
Diana Clar, Anke Haberlandt, Ilka Holst / 01.07.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Funktional Trainieren in Kraft &amp; Ausdauer (Outdoor) (ZPP)</b>		4 LE
Carsten Peckmann / 01.07.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Ausgezeichnete Fitness (ZPP-zertifiziert)</b>		4 LE
Carsten Peckmann / 01.07.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Hüfte“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 05.07.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Power yoga® – Vinyasa Flow Yoga</b>		8 LE
Sonja Wäger-Kuhn / 26.08.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Mobilisationstraining im GroupFitness „Wie lassen sich Inhalte gut in Workoutkurse integrieren“</b>		8 LE
Gesine Ratajczyk / 02.09.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>Krafttraining für Frauen</b>		8 LE
Katja Möller / 17.09.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! „Talking tendons“ – Wie lassen sich Sehnen trainieren?</b>		8 LE
Wolfgang Klingebiel / 17.09.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Knie“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 20.09.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>4XF Instructor Kettlebell-Training</b>		10 LE
Patrick Jochmann / 23.09.2023 / € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,-		
<b>Steinzeit-Athletik</b>		8 LE
Patrick Jochmann / 24.09.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Perturbationstraining</b>		8 LE
Andrea K. Huber / 08.10.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Warm up neu definiert</b>		8 LE
Kristina Müller / 04.11.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Cardiotraining mal anders</b>		8 LE
Kristina Müller / 05.11.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Ninja Warrior</b>		8 LE
Oliver Marien, Daniel Schmidt / 11.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Fitte Füße, gesunde Knie und bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“</b>		8 LE
Christiane Greiner-Maneke / 18.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>HIIT- und Intervall-Training für mehr Performance und Leistung – Möglichkeiten, Grenzen und Scaling-Optionen (online)</b>		4 LE
Andrea K. Huber / 02.12.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)		
<b>Faszien Triple: Fitness, Yoga, Pilates</b>		8 LE
Daniela Paulsen-Korb / 02.03.2024 / € 75,- (€ 90,- / € 105,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Core Stability</b>		8 LE
Daniela Paulsen-Korb / 03.03.2024 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>Aerobic Fortbildungen</b>		
<b>NEU! Aerobic – weniger ist mehr!</b>		8 LE
Chris Harvey / 04.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Step – weniger ist mehr!</b>		8 LE
Chris Harvey / 05.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		

# Alltagstauglichkeitstraining (ATT)



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:  
[www.gym-akademie.de/att](http://www.gym-akademie.de/att)



**Alltagsfertigkeiten steigern oder Hochleistungssport? Das Ziel definierst Du!**

**Als ausgebildete\*r ATT-Trainer\*in machen Sie Ihre Teilnehmer\*innen individuell fit und belastbar!**

Qualifikation / Voraussetzung: <b>B-Lizenz oder C-Lizenz und mindestens dreijährige Erfahrung als Trainer*in / ÜL</b>	Basiskurs ATT-Trainer*in 	Aufbaukurs ATT-Trainer*in 	Wissensnachweis / Abschluss ATT 		Zertifikat: ATT-Trainer*in 
	09. – 10.09.2023 € 207,- (€ 249,- / € 290,-) FB € 10,- Daniel Hönow	18. – 19.11.2023, 16.12.2023 € 405,- (€ 405,- / € 495,-) FB € 30,- Daniel Hönow	04.02.2023 € 140,- (€ 168,- / € 196,-) FB € 15,- Daniel Hönow	10.02.2024 € 140,- (€ 168,- / € 196,-) FB € 15,- Daniel Hönow	
	15 LE	30 LE	10 LE	10 LE	

ATT hilft Ihnen als Trainer\*in anhand eines Navigationssystems (der ATT-Matrix) strukturiert, individuell und absolut zielgerichtet auf Ihre Teilnehmer\*innen einzugehen, diese dort abzuholen, wo sie stehen und dabei auf die eigenen Ressourcen und Wissen zurückzugreifen. Der besondere Aspekt beim ATT besteht in der engen Verknüpfung der Übungen mit dem Alltag. Nur wer den Sinn des Trainings versteht, ist motiviert und in der Lage, sein gewohntes Bewegungsverhalten aktiv zu verändern. So wird das ATT-Training auch das schwierige Schultertraining durch sein ausgeklügeltes Aufbausystem revolutionieren.

Die ATT-Matrix besteht aus 3 Bewegungsebenen, 4 Milestones und 10 Basisübungen. Sie bietet Ihnen als ATT-Trainer\*in ein Tool/Fundament, auf das Sie im Rahmen der Diagnostik und eines ganzheitlichen Training-Modells zurückgreifen und es jederzeit sicher anwenden können.

Im Basiskurs (siehe Schaubild) bekommen Sie in Form einer Einführungsfortbildung bereits einen umfassenden Einblick sowie konkrete Inhalte des ATT an die Hand. Im Aufbaumodul werden die Schwerpunkte „Beine“, „Rumpf“ und „Schultergürtel“ vertieft.

**Der Entwickler  
des Konzeptes  
ist auch Ihr  
Ausbilder!**



**Daniel Hönow**  
Sportphysiotherapeut,  
Human Resource Coach,  
Personal Trainer

ATT hilft, ...

- Ihnen mittels der ATT-Matrix Ihr vorhandenes Wissen zu strukturieren
- mögliche Unsicherheiten im Training zu Sicherheiten umzuwandeln:
  - Was brauchen die Teilnehmer\*innen in Bezug auf Bauart des Körpers, ihrer Genetik?
  - Welche Übungen sind sinnvoll?
  - Warum wird welche Übung gemacht, wie lange und wie intensiv?
- mehr Transparenz für Sie als Trainer\*in zu erlangen.

# DTB-Functional Training Coach



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/functional](http://www.gym-akademie.de/functional)



Der **DTB-Functional Training Coach** ist eine modulare Zertifikats-Ausbildung und setzt sich aus Basismodulen und Aufbaumodulen zusammen. Die Ausbildung befähigt Trainer\*innen, in unterschiedlichen Bereichen des vielfältigen und umfangreichen Handlungsfeldes Functional Training tätig zu werden.

Functional Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern – integriert in unterschiedlichen Bewegungsmustern – trainiert werden. Durch das Training in Muskelketten – das sind Muskeln beziehungsweise Muskelgruppen, die erst durch ihr Zusammenspiel komplexe Bewegungen erzeugen – verbessern sich deren Zusammenarbeit und somit auch Leistungsfähigkeit sowie Funktionalität. Dies kommt sowohl den Athlet\*innen als auch den Freizeitsportler\*innen zugute, da sich das Konzept des Functional Trainings sehr stark an der Funktionalität von Alltags- und Sportbewegungen orientiert.

## Unser Ausbilder\*innen-Team für Functional Training-Ausbildungen. Wir freuen uns auf Sie!



### Patrick Jochmann

DTB-Gerätefitnesstrainer, Langjähriger  
Ausbilder für Trainer\*innen und  
PersonalTrainer\*innen



### Katja Möller

MA Sportwissenschaft mit Schwer-  
punkt Gesundheit & Management,  
A-Lizenz Step, Aerobic & GroupFitness,  
Referentin LSV Schleswig-Holstein,  
Sportmarketing-Managerin



### Carsten Peckmann

Diplom-Sportwissenschaftler, Carsten  
Peckmann Coaching GbR, angestellter  
Sportlehrer im Verein, Ergonomie- und  
Rückencoach, langjähriger Referent  
des DTB, DTB-Ausbilder, Konzeptent-  
wickler Outdoor, PersonalTrainer,  
FASZIO® Referent im Themenbereich  
FASZIO® Fitness



### Christoph Weber

Athletiktrainer, C- und B-Trainer-Lizenz  
Basketball, Fitnesstrainer-A-Lizenz,  
Gesundheitstrainer, Trainer für Cardio-  
fitness, Trainer für Sportrehabilitation,  
Leistungssport Body-Trainer,  
Ernährungstrainer-B-Lizenz



## Hier sehen Sie alle Module für unsere Ausbildung zum DTB-Functional Training Coach.

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

<b>Abschluss</b>	<b>4XF DTB-Functional Training Coach</b> mindestens 51 LE				Zur Erlangung des Zertifikats „4XF DTB-Functional Training Coach“ ist die Teilnahme an mindestens zwei Aufbaumodulen Voraussetzung. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
<b>Aufbaumodule</b>  4 Aufbaumodule zur Auswahl / mindestens 2 Module / 16 LE	<b>4XF</b> <b>Advanced Exercises</b> 25.02.2023 € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,- Christoph Weber 8 LE	<b>4XF</b> <b>Athletic für Einzelpersonen &amp; Mannschaften</b> 27.01.2024 € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,- Carsten Peckmann 8 LE	<b>4XF</b> <b>Screens &amp; Correct Exercises</b> wieder in 2024 8 LE	<b>4XF</b> <b>Programming</b> wieder in 2024 8 LE	
<b>Basismodule</b>  4 Basismodule zur Auswahl / mindestens 20 LE	<b>4XF</b> <b>Instructor Kettlebell-Training</b> 23.09.2023 € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,- Patrick Jochmann 10 LE	<b>4XF</b> <b>Instructor Kettlebell-Training</b> 07.05.2023 (Bremen) € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,- Christoph Weber 10 LE	<b>4XF</b> <b>Instructor Outdoor FitCamp</b> 02.09.2023 € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,- Carsten Peckmann 10 LE	<b>4XF</b> <b>Instructor Outdoor FitCamp</b> 06.05.2023 (Bremen) € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,- Christoph Weber 10 LE	
	<b>4XF</b> <b>Instructor CrossTraining</b> 04.-05.02.2023 € 260,- (€ 260,- / € 300,-) / FB € 10,- Christoph Weber 20 LE	<b>4XF</b> <b>Instructor Mobility</b> 16.09.2023 € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,- Katja Möller 10 LE			
+					
<b>Pflichtmodul</b> 	<b>4XF</b> <b>Instructor Functional Training (Basic)</b> inkl. Funktional Trainieren und kräftigen und Workout Variationen (ZPP-zertifiziert) 01.-02.04.2023 € 225,- (€ 225,- / € 265,-) / FB € 10,- Katja Möller 17 LE	<b>4XF</b> <b>Instructor Functional Training (Basic)</b> inkl. Funktional Trainieren und kräftigen und Workout Variationen (ZPP-zertifiziert) 25.-26.03.2023 (Bremen) € 225,- (€ 225,- / € 265,-) / FB € 10,- Christoph Weber 17 LE	Für Teilnehmer*innen, die das Basic-Modul 2021 oder früher absolviert haben: <b>Funktional Trainieren und kräftigen und Workout Variationen</b> (ZPP-zertifiziert) 25.11.2023 € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,- Katja Möller 8 LE	Auf der ersten Ebene der Ausbildung müssen das Pflichtmodul und mindestens 20 LE mittels einem oder mehrerer Basismodule absolviert werden.	
<b>Zugangsvoraussetzung</b> siehe Grundausbildungen (S. 8)	Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining	oder	Fitnesstrainer*in Studio	oder	ÜL Trainer*in-C-Lizenz oder professionelle Ausbildung

## Fortbildungen im Bereich Functional Training

<b>NEU!</b> Musikeinsatz in Workout, Functional, Cardio und Co. (Musiklehre) Diana Clar / 04.02.2023 / € 48,- (€ 57,- / € 67,-) / FB € 3,-	5 LE
<b>NEU!</b> Cardio meets Functional Diana Clar / 15.04.2023 / € 48,- (€ 57,- / € 67,-) / FB € 3,-	5 LE
<b>NEU!</b> Step im Workout & Functional Diana Clar / 06.05.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	8 LE
<b>Outdoor Bootcamp Fortbildung</b> Sonja Wäger-Kuhn / 03.06.2023 / € 61,- (€ 88,- / € 116,-) / FB € 6,-	10 LE
<b>Indoor Bootcamp Fortbildung</b> Sonja Wäger-Kuhn / 04.06.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-	8 LE

<b>Steinzeit-Athletik</b> Patrick Jochmann / 24.09.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-	8 LE
<b>HSB Functional Training inklusiv</b> (in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund) Marc Rohde, Daniel Wagner / 04.+05.11.2023 / € 60,- (€ 90,- / € 120,-) / FB € 6,-	25 LE
<b>NEU!</b> Ninja Warrior Oliver Marien, Daniel Schmidt / 11.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-	8 LE
<b>NEU!</b> Functional Complete Andreas Goller / 25.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	8 LE

# DTB-Fitnesstrainer\*in Studio



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/fitnesstrainer](http://www.gym-akademie.de/fitnesstrainer)



Der Bedarf an qualifizierten Trainer\*innen für Fitness- und Vereinsstudios wächst. Die Ausbildung vermittelt wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zum Kraft- und Ausdauertraining an Geräten, zum großen Trendthema Functional Training, welches derzeit das Fitnesstraining im Studio stark beeinflusst und verändert, zu Mobility und Dehntechniken, zu Tests und zur Trainingsplanung, sowie den entsprechenden Trainings- und Vermittlungsmethoden.

Die Ausbildung ist geeignet für alle Interessierten, die in einem Fitness-Studio arbeiten wollen. Sie bietet Übungsleiter\*innen, Sportfachkräften, Gymnastiklehrer\*innen, Physiotherapeut\*innen und Trainer\*innen die Möglichkeit, sich berufsspezifisch weiterzubilden.

Der modulare Aufbau der Ausbildung ermöglicht den Teilnehmer\*innen eine individuelle Planung ihrer Qualifikation. Von Vorteil ist es jedoch, die Ausbildungsmodule zusammenhängend zu planen. Der begonnene gemeinsame Lernprozess und die Gruppendynamik wirken sich positiv auf die persönliche Motivation aus.

## Unser Ausbilder\*innen-Team für die DTB-Fitnesstrainer\*in Studio-Ausbildung. Wir freuen uns auf Sie!



### Christian Hansen

ISSA-zertifizierter Personal Trainer,  
Precision Nutrition Coach, mehr-  
fach lizenzierter Fitnesstrainer,  
Studio- und Bereichsleitung HT16



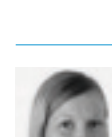
### Carsten Peckmann

Diplom-Sportwissenschaftler, Carsten  
Peckmann Coaching GbR, angestellter  
Sportlehrer im Verein, Ergonomie- und  
Rückencoach, langjähriger Referent  
des DTB, DTB-Ausbilder, Konzept-  
entwickler Outdoor, Personal Trainer,  
FASZIO® Referent im Themenbereich  
FASZIO® Fitness



### Christoph Löffler

Bachelor of Science, Physiotherapeut.  
Basketballer, Gründer Zentrum Ost  
West, Referent für Gesundheit, The-  
rapie, Reha, Training, Athletik, Reiki,  
Food Coaching



### Sabine Seidel

Studioliterin, Ausbilderin (DTB, IHK),  
Geräte-Mastertrainerin, MTT-Aus-  
bildung, Anti-Schmerz-Coach Adv.,  
Gesundheits- & Wellness-Masseurin  
Adv., UPG-energetische Behand-  
lungsmethode Adv., Pilates, Rücken,  
Entspannung, Herzsport, Yoga, Cross-  
training, Referentin des NTB





### Hanna Kuhnt

Gesundheitssport-Referentin und  
Studioliterin in einem TopSportVer-  
ein (Hamburg), DTB/DOSB-Ausbilderin,  
Yoga-Alliance zertifizierte Yoga-  
lehrerin, B-Lizenz Trainerin Rehabi-  
litationssport Profile Orthopädie und  
innere Medizin/Herzgruppen, Studium  
der Bewegungswissenschaft, diverse  
Fortbildungen

## Hier sehen Sie alle Module für unsere Ausbildung zum/zur DTB-Fitnesstrainer\*in Studio.

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

<b>Ausbildung DTB-Master- Fitnesstrainer*in Studio</b>  Auswahl 2 von 3 Modulen	<b>Mastermodul Gesundheits- training &amp; Prävention</b> 26.–28.05.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Christoph Löffler 25 LE	<b>Mastermodul Functional Fitness &amp; Athletic</b> 03.–05.03.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Christoph Löffler 25 LE	<b>Prüfungsmodul</b> 02.09.2023 € 130,- (€ 130,- / € 160,-) Christoph Löffler 10 LE	<b>DTB-Master-Fitness- trainer*in Studio</b> entspricht Fitnesstrainer*in A-Lizenz außerhalb des organisierten Sports 60 LE
	<b>Krafttraining 2.0 - Faszien- integration an Studiogeräten</b> 01.–03.12.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Carsten Peckmann 25 LE	<b>Mastermodul Functional Fitness &amp; Athletic</b> 03.–05.05.2024 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Christoph Löffler 25 LE		
<b>Ausbildung DTB-Fitness- trainer*in Studio</b> 	<b>Basismodul</b> 02.–03.09.2023 (Präsenz), 23.–24.09.2023 (Präsenz), 08.10.2023 (online) € 480,- (€ 480,- / € 570,-) / FB € 30,- Christian Hansen, Hanna Kuhnt, Sabine Seidel 60 LE	<b>Aufbaumodul</b> 04.–05.11.2023 (Präsenz), 25.–26.11.2023 (Präsenz), 14.01.2024 (online) € 405,- (€ 405,- / € 495,-) / FB € 30,- Christian Hansen, Hanna Kuhnt, Sabine Seidel 50 LE	<b>Prüfungsmodul</b> 11.02. und 12.02.2023 € 130,- (€ 130,- / € 160,-) Christian Hansen, Hanna Kuhnt, Sabine Seidel 10 LE	<b>DTB-Fitness- trainer*in Studio</b> entspricht Fitnesstrainer*in B-Lizenz außerhalb des organisierten Sports 120 LE
	Das DTB-Fitnesstrainer*in Studio-Zertifikat muss alle 2 Jahre mit einer fachspezifischen Fortbildungs- maßnahme von mindestens 15 Lerneinheiten verlängert werden.		<b>Prüfungsmodul</b> 17.02. und 18.02.2024 € 130,- (€ 130,- / € 160,-) Christian Hansen, Hanna Kuhnt, Sabine Seidel 10 LE	

### Fitnesstrainer\*in Studio Weiterbildungen

<b>NEU!</b> <b>Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rektusdiastase</b>		15 LE
Karin Albrecht / 04.–05.03.2023 / € 202,- (€ 202,- / € 237,-) / FB € 10,-		
<b>Stoffwechseltrainer*in – Stoffwechsoptimierung durch Ernährung und Sport</b>		15 LE
Adriano Valentini / 09.–10.09.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-)		
<b>VTF-Langhantel-Trainer*in</b>		20 LE
Lukas Buschkühl / 16.–17.09.2023 / € 130,- (€ 176,- / € 225,-) / FB € 10,-		
<b>NEU!</b> <b>Krafttraining im Gesundheitssport</b>		15 LE
Carsten Peckmann / 04.–05.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>NEU!</b> <b>Long Covid</b>		15 LE
Ralf Haupenthal, Petra Todt / 11.–12.11.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-)		
<b>NEU!</b> <b>Krafttraining 2.0 – Faszienintegration an Studiogeräten</b>		25 LE
Carsten Peckmann / 01.–03.12.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		

### Fitnesstrainer\*in Studio Fortbildungen

<b>NEU!</b> <b>Ausgezeichnete Fitness (ZPP-zertifiziert)</b>		4 LE
Carsten Peckmann / 01.07.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU!</b> <b>Diversität im Studio nutzen, denn Faszie kennt keine Norm</b>		8 LE
Carsten Peckmann / 03.09.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU!</b> <b>„Talking tendons“ – Wie lassen sich Sehnen trainieren?</b>		8 LE
Wolfgang Klingebiel / 17.09.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>Krafttraining für Frauen</b>		8 LE
Katja Möller / 17.09.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>4XF Instructor Kettlebell-Training</b>		10 LE
Patrick Jochmann / 23.09.2023 / € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,-		
<b>Steinzeit-Athletik</b>		8 LE
Patrick Jochmann / 24.09.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		



# DTB-Personal Trainer\*in



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/personal](http://www.gym-akademie.de/personal)



Der Wunsch nach Wohlbefinden, Gesunderhaltung, Leistungsbereitschaft sowie nach Fitness und Vitalität bestimmt unsere Gesellschaft. Zur Erreichung dieser Ziele suchen immer mehr Menschen persönliche Unterstützung und Hilfen. Viele Studios und Vereine haben diesen Bedarf erkannt und bieten ihren Mitgliedern PersonalTraining an.

In diesem spannenden Berufsfeld ist neben der sportfachlichen Qualifikation auch die soziale Kompetenz der Trainer\*in gefragt. Sich auf den/die Kund\*innen einstellen, seine Bedürfnisse erkennen und ihn zu körperlicher Fitness und einem guten Wohlbefinden führen, das sind die Aufgaben des/der PersonalTrainer\*in.

## Unser Ausbilder\*innen-Team für die PersonalTrainer\*in-Ausbildung.



**Daniel Hönow**

Sportphysiotherapeut,  
Human Ressource Coach,  
Personal Trainer



**Wolfgang Klingebiel**

Physiotherapeut/Manualtherapeut,  
Dipl.-Chemiker, Dozent und  
wissenschaftlicher Mitarbeiter der  
Hochschule Fresenius Studiengang  
Physiotherapie (B.Sc.)



**Silke Warm**

Dipl.-Kauffrau, Sport- u. BWL-Studium,  
Geschäftsführerin charisManufaktur  
Markenberatung, Gründerin der Marke  
WARM SPORTS, NLP-Practitioner,  
aktive DTB-Aerobic-Trainerin in einem  
HH Turnverein

## Hier sehen Sie alle Module für unsere Ausbildung zum/zur PersonalTrainer\*in.

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

<b>4. Stufe</b> 	<b>DTB-PersonalTrainer*in Modul A</b> <b>„Kommunikation und Coaching“</b> 03.-05.11.2023 (Präsenz) € 240,- (€ 240,- / € 340,-) FB € 15,- Daniel Hönow 25 LE	<b>DTB-PersonalTrainer*in Modul B</b> <b>„Erfolgreich in die Selbstständigkeit“</b> 17.11. + 24.11.2023 (online) 02.12.2023 (Präsenz) € 240,- (€ 240,- / € 340,-) FB € 15,- Silke Warm 25 LE	<b>DTB-PersonalTrainer*in Modul C</b> <b>„Prüfungskurs“</b> € 240,- (€ 240,- / € 340,-) FB € 15,- Daniel Hönow, Silke Warm 18.-19.02.2023 (Präsenz) 24.-25.02.2024 (Präsenz) 20 LE	<b>DTB-PersonalTrainer*in</b> Bei Belegung der Module „KL-Faszio®“ und „Krafttraining 2.0 – Faszienintegration an Studiogeräten“ erhalten Sie als zusätzliches Zertifikat „Personal-Trainer*in-Faszien“.
<b>3. Stufe</b> 	<b>DTB-Trainer*in MedicalFitness</b> Heimstudium + Präsenztage + Prüfung 17.06.2023 + 16.09.2023 € 285,- (€ 285,- / € 395,-) / FB € 15,- Daniel Hönow, Wolfgang Klingebiel 32 LE			
<b>2. Stufe</b>  mindestens 3 Module	<b>DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken</b> 03.-05.11.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Natascha Rohne 25 LE	<b>DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b> 07.-09.07.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Sabine Boesinger 25 LE	<b>DTB-Instructor Walking / Nordic Walking</b> 05.-07.05.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Andrea Pia Kuhn, Oliver Günther 25 LE	<b>Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung – Basiskurs</b> siehe www.dtb-akademie.de
	<b>Ernährung und Bewegung</b> 05.09. + 12.09.2023 (online) 16.-17.09.2023 (Präsenz) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Katrin Kleinesper 25 LE	<b>Krafttraining 2.0 – Faszienintegration an Studiogeräten</b> 01.-03.12.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Carsten Peckmann 25 LE	<b>Kursleiter*in FASZIO®</b> 30.09.-03.10.2023 € 360,- (€ 360,- / € 440,-) FB € 20,- Heike Oellerich 38 LE	<b>DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft</b> 25.-26.11.2023 € 169,- (€ 169,- / € 204,-) FB € 10,- Claudia Fiedler 15 LE
	<b>DTB-Stretching Instructor</b> 01.-03.09.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Karin Albrecht 25 LE	<b>Avi Mea®</b> 02.-04.06.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Sabine Boesinger 25 LE	<b>DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation</b> 25.-26.11.2023 € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,- Petra Todt 25 LE	
<b>1. Stufe</b>  siehe Grundausbildungen (S. 8) siehe Pilates (S. 43) siehe Yoga (S. 47)	<div> <div> <b>Functional Training Coach</b>            plus eine Weiterbildung mit 25 LE            oder  <b>Trainer*in Pilates</b>            oder  <b>Kursleiter*in Yoga</b>            oder  <b>Advanced/Master GroupFitness</b>            oder  <b>DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio</b> </div> <div> <b>Trainer*in Pilates</b>            oder  <b>Kursleiter*in Yoga</b>            oder  <b>Functional Training Coach</b>            plus eine Weiterbildung mit 25 LE         </div> <div> <b>DTB-Rückentrainer*in</b>            oder  <b>Rückenschullehrer*in</b>            oder  <b>Functional Training Coach</b> </div> </div>			
<b>Einstieg</b>	<div> <div> <b>DTB-Trainer*in GroupFitness</b>            oder  <b>DTB-Fitnesstrainer*in Studio</b> </div> <div>oder</div> <div> <b>Kursleiter*in Yoga</b>            oder  <b>Trainer*in Pilates</b> </div> <div>oder</div> <div> <b>C-Lizenz und B-Lizenz Prävention</b> </div> </div>			

# Aqua Fitness



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:  
[www.gym-akademie.de/aqua](http://www.gym-akademie.de/aqua)





Aqua Fitness wird immer beliebter, denn die Vorteile eines Trainings im Wasser kommen bei Jung und Alt gut an. Mit unseren Aus- und Fortbildungen lernen Sie alles, was man für das nasse Element braucht – auch für ganz spezielle Zielgruppen! Bewegung im Wasser macht nicht nur fit, sondern auch Spaß – vor allem, wenn die Kurse von gut ausgebildeten Trainer\*innen angeleitet werden!





Seit 2020 besteht eine Kooperation mit Bäderland. Somit erhalten Sie zwei Zertifikate bzw. Fortbildungsnachweise – von jeder der beiden Institutionen jeweils eins.

## Fort- und Weiterbildungen im Bereich Aqua Fitness

**DTB-Aqua Fitness Gym/ Aqua Fitness Instructor**  20 LE  
Robert Nelson / 18.–19.03.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-

**Aqua Training ohne Zusatzgeräte in Kooperation mit Bäderland**  8 LE  
Gesa Ott / 25.06.2023 / € 89,- (€ 107,- / € 125,-) / FB € 5,-

**Aqua-Baby-Ausbildung in Kooperation mit Bäderland**  20 LE  
Gesa Ott / 18.–19.11.2023 / € 167,- (€ 201,- / € 234,-) / FB € 15,-

**DTB-Aqua Fitness Gym/ Aqua Fitness Instructor**  20 LE  
Robert Nelson / 25.–26.11.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-

04.11.2023

6. Hamburger  
AQUA-Kongress

Neueste Trends, bewährte  
Konzepte und Methoden für  
Aqua-Trainer\*innen



Schwimmhalle Inselpark | Wilhelmsburg | 9.30 – 18.00 Uhr





## DANCE & CHOREOGRAFIE

Weiterbildungen

Fortbildungen

# Weiter- und Fortbildungen



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/dance](http://www.gym-akademie.de/dance)



Als Bewegungsangebot oder Gesundheitssport ist Tanzen heute so aktuell wie nie zuvor.  
Hier finden Sie unsere Bildungsangebote im Bereich Dance & Choreografie.

## Weiterbildungen

<b>DTB-Kursleiter*in Kindertanz</b>	👤👤	25 LE
Natascha Gohl / 02.-04.06.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>Drums Alive® Instructor (Rostock)</b>	👤👤	15 LE
Drums Alive®-Ausbilderteam / 17.-18.06.2023 / € 195,- (€ 195,- / € 250,-) / FB € 10,-		
<b>DTB-Kursleiter*in Fit mit LineDance</b>	👤	25 LE
Marion Berger / 01.-03.09.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>DTB-Instructor HipHop-Dance Basis- und Aufbaukurs kompakt</b>	👤	40 LE
Natalia Paul / 23.-27.10.2023 / € 340,- (€ 340,- / € 420,-) / FB € 20,-		
<b>DTB-Instructor Barre Workout</b>	👤👤	15 LE
Natascha Gohl / 11.-12.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>DTB-Instructor Hula Hoop Fitness</b>	👤👤	15 LE
Christina Zandbergen / 25.-26.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>Drums Alive® Instructor</b>	👤	15 LE
Drums Alive®-Ausbilderteam / 24.-25.02.2024 / € 195,- (€ 195,- / € 250,-) / FB € 10,-		

## Fortbildungen

<b>NEU! Musikeinsatz in Workout, Functional, Cardio und Co. (Musiklehre)</b>	👤	5 LE
Diana Clar / 04.02.2023 / € 48,- (€ 57,- / € 67,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Ente, Elefant und Maus mit den Ohren sehen – wie setze ich Musik richtig im Tanzunterricht ein</b>	👤	8 LE
Julia Dold / 02.04.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Bewegung und Tanz mit an Demenz erkrankten Personen</b>	👤👤	8 LE
Michael Lindner / 10.09.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Salsa Moves</b>	👤	4 LE
Natascha Gohl / 07.10.2023 / € 25,- (€ 36,- / € 48,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Soul Dance</b>	👤	4 LE
Natascha Gohl / 07.10.2023 / € 25,- (€ 36,- / € 48,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Tanz trifft Ball</b>	👤	8 LE
Julia Dold / 25.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		

**Choreografie-Werkstatt** buchbar als Inhouse-Schulung mit Saba Pedük.  
Anfrage über das VTF-Lehrreferat



A photograph of a woman and a man in a fitness studio. The woman, in the foreground, has blonde hair in a ponytail and is wearing a purple tank top. She is looking to the side with a focused expression. The man, in the background, is also wearing a purple tank top and has his arms raised. Both are performing a similar pose with their arms extended upwards and hands clasped.

## GESUNDHEIT UND BODY & MIND

Ausbildungen

Präventionsangebote/ZPP | Rücken und Haltung

Functional Movement | FASZIO® | Fit im Alter

Allgemeine Gesundheitsthemen | Entspannung und Achtsamkeit

Pilates | Qigong | Yoga

Diversity

# Gesundheit, Body & Mind-Ausbildungen



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/gesundheit](http://www.gym-akademie.de/gesundheit)



Um in einem Sportverein tätig zu sein, wird eine Übungsleiter\*in (ÜL) C-Lizenz des deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) benötigt. Wenn Sie bereits seit mindestens einem Jahr im Besitz einer ÜL C-Lizenz sind und schon Erfahrungen im Unterrichten gesammelt haben, können Sie vertieft in den Gesundheitssportbereich einsteigen. Mit der ÜL B-Lizenz „Sport in der Prävention“ werden Sie bestens auf

den Gesundheitssportbereich vorbereitet und erhalten die Einführung in das präventionsgeprüfte Programm „Fit und gesund“. Weitere Informationen zu Präventionsangeboten/ ZPP finden Sie auf Seite 26. Darauf aufbauend können Sie in den Rehabilitationssport einsteigen. Zur Auswahl stehen die Schwerpunkte Herzsport, Diabetes, Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoporose und Krebsnachsorge!

## Unser Ausbilder\*innen-Team im Bereich Gesundheit, Body & Mind. Wir freuen uns auf Sie!



### Sabrina Bittkau

Dipl. Betriebswirtin, Geschäftsführerin von Herz InForm, Personal Trainerin, Heilpraktikerin, Übungsleiterin für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen



### Anna Breimer

M.A. Sportwissenschaft und Betriebswirtschaftslehre, Unternehmensberaterin Betriebliches Gesundheitsmanagement, Referentin Gesundes Führen und Psychische Gefährdungsbeurteilung, DSV-Skilehrerin Grundstufe, DTB-Yogalehrerin 500 Stunden



### Denise Frohreich

Physiotherapeutin, Übungsleiterin C-Lizenz Kinderturnen, Vorstand der Hamburger Turnjugend und Mitglied des Lehrausschusses



### Swantje Fuchs

Dipl. Sportwissenschaftlerin, DTB-Ausbilderin Walking/Nordic Walking und Gesundheitssport, Schwerpunkte Sport mit Älteren, Rücken, Entspannung, Skilanglauf, Tanz



### Daniela Paulsen-Korb

(Sport)Physiotherapeutin, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten TCM und Heilpflanzenkunde, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, Pilatestrainerin, Entspannungspädagogin, DTB-Ausbilderin für „Yoga & Anatomie“, Beckenboden und Rückenschule



### Carsten Peckmann

Diplom-Sportwissenschaftler, Carsten Peckmann Coaching GbR, angestellter Sportlehrer im Verein, Ergonomie- und Rückencoach, langjähriger Referent des DTB, DTB-Ausbilder, Konzeptentwickler Outdoor, Personal Trainer, FASZIO® Referent im Themenbereich FASZIO® Fitness



### Petra Todt




Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Trampolinentherapeutin, Rückenschullehrerin, lizenzierte Gedächtnistrainerin des BVGT e.V., DTB-Ausbilderin



## Hier sehen Sie alle Module für unsere Ausbildung zum/zur Übungsleiter\*in B-Lizenz „Sport in der Prävention/Rehabilitation“.

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

Wer bereits die B-Lizenz im Sport in der Prävention absolviert hat, kann direkt darauf aufbauen und auf kurzem Wege den Zugang zum Rehasport erlangen. Im Rahmen Ihrer Ausbildung erhalten Sie alle Informationen und das komplette Handwerkszeug, das Sie für die Durchführung von Bewegungsangeboten in den unten genannten Schwerpunktthemen benötigen. Der erfolgreiche Lizenzabschluss ist eine Grundvoraussetzung für das Angebot von Rehabilitationssport im Sinne des § 43 SGB V / § 44 SGB IX, welches mit den gesetzlichen Krankenversicherern abgerechnet werden kann.

<b>3. Stufe</b> <b>„Sport in der Rehabilitation“</b> 	<b>Übungsleiter*in B Profil „Sport in der Krebsnachsorge“</b> wieder in 2024 40 LE	<b>Übungsleiter*in B Profil „Sport und Diabetes“</b> wieder in 2024 40 LE	<b>Übungsleiter*in B Profil „Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen“</b> 02.–03.09.2023, 16.–17.09.2023 € 355,- (€ 426,- / € 497,-) FB € 15,- Sabrina Bittkau, Daniela Paulsen-Korb 40 LE	<b>Übungsleiter*in B Profil „Sport bei Osteoporose“</b> wieder in 2024 40 LE	<b>Übungsleiter*in B Profil „Sport in Herzgruppen“</b> wieder in 2024 60 LE
<b>2. Stufe</b> <b>„Sport in der Prävention“</b> 	<b>Sport in der Prävention/Rehabilitation „Allgemeines Gesundheitstraining“</b> 26.–27.08.2023 (Präsenz), 29.08.2023 (online), 02.–03.09.2023 (Präsenz), 06.09.2023 (online), 11.09.2023 (online), 13.09.2023 (online), 16.09.2023 (Präsenz), 07.10.2023 (Präsenz) 330,- (€ 480,- / € 630,-) / FB € 30,- Anna Breimer, Denise Frohreich, Swantje Fuchs, Petra Todt 80 LE				
<b>1. Stufe</b> <b>ÜL-C-Lizenzen</b> 	<b>ÜL-C-Lizenz Fitness und Gesundheit</b> 21.–22.01.2023, 04.–05.02.2023, 22.–26.02.2023, 25.–26.03.2023, 15.–16.04.2023 € 362,- (€ 526,- / € 691,-) / FB € 33,- Swantje Fuchs, Carsten Peckmann 120 LE	<b>ÜL-C-Lizenz Fitness und Gesundheit</b> 03.–04.02.2024, 17.–18.02.2024, 06.–09.03.2024, 06.–07.04.2024, 20.–21.04.2024 € 362,- (€ 526,- / € 691,-) / FB € 33,- Swantje Fuchs, Carsten Peckmann 120 LE	andere ÜL-C-Lizenzen finden Sie auf Seite 8		



# Präventionsangebote/ZPP



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/praevention](http://www.gym-akademie.de/praevention)



## Das ZPP-Ausbilder\*innen-Team. Wir freuen uns auf Sie!



### Ruth Arens

Diplom-Sportwissenschaftlerin, Qigong-Lehrerin, Kampfkunsttrainerin und Leiterin einer Kampfkunstschule in Bremen, Mitarbeiterin des VTF-Bildungswerkes



### Anna Breimer

M.A. Sportwissenschaft und Betriebswirtschaftslehre, Unternehmensberaterin Betriebliches Gesundheitsmanagement, Referentin Gesundes Führen und Psychische Gefährdungsbeurteilung, DSV-Skilehrerin Grundstufe, DTB-Yogalehrerin 500 Stunden



### Claudia Fiedler

Lizenzierte Personal Fitness Trainerin, mehrfach lizenzierte Fitness- und Groupfitnesstrainerin, Pilates, lizenzierte Prä- und postnatal-Trainerin, Eltern-Kind- und Baby-massage-Kurse



### Denise Frohreich

Physiotherapeutin, Übungsleiterin C-Lizenz Kinderturnen, Vorstand der Hamburger Turnjugend und Mitglied des Lehrausschusses



### Swantje Fuchs

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, DTB-Ausbilderin Walking/Nordic Walking und Gesundheitssport, Schwerpunkt Sport mit Älteren, Rücken, Entspannung, Skilanglauf, Tanz



### Oliver Günther

Diplom-Sportwissenschaftler, Gesundheits- und Bewegungsberater der AOK Rheinland/Hamburg, DTB-Ausbilder



### Anke Haberlandt

Diplom-Sportlehrerin, DTB-Ausbilderin und Referentin für GroupFitness, Pilates und Gesundheitssportthemen, Buchautorin, B.CO Master-Educator, Inhaberin eines Gymnastikstudios



### Eva Holdorf-Helmy

Dipl. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin Yoga Alliance zertifiziert (RYT 500h), Besuch der Schauspiel-Akademie Zürich und Musicalschule Wien, Trainerin für Entspannung und Aqua



### Katrin Kleinsper

Zertifizierte Diplom Oecotrophologin, Referentin international, Lehrbeauftragte bei der HAW und Universität, Autorin „Die Metabolic-Detox-Kur und Hormonbalance (i.A.)“, Interviewpartnerin in TV und Print



### Wolfgang Klingebiel

Physiotherapeut/Manualtherapeut, Dipl.-Chemiker, Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Hochschule Fresenius Studiengang Physiotherapie (B.Sc.)



### Heidi Krieger

Diplom-Pädagogin, Sportlehrerin, freiberuflich in der Erwachsenenbildung tätig, Schwerpunkte Gymnastik, Fitness, Folklore und Skilanglauf



### Andrea Pia Kuhn

Sozialpädagogin, Rücken-Haltung-Fitness- und Bewegungstrainerin, DTB Trainerin Beckenboden, Fachleitung Sport in der Grundschule, DTB Ausbilderin Walking/Nordic Walking.



### Katja Möller

MA Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Gesundheit & Management, A-Lizenz Step, Aerobic & GroupFitness, Referentin LSV Schleswig-Holstein, Sportmarketing-Managerin



### Gesa Ott

Dozentin für Aquafitness, Prä- u. Postnatale Aquafitness, Baby und Kleinkindschwimmen, DTB-Ausbilderin, Diplom Shiatsu-therapeutin, Inhaberin der Körpertherapie-Praxis „Shiatsu Berührt“



### Daniela Paulsen-Korb

(Sport)Physiotherapeutin, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten TCM und Heilpflanzenkunde, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, Pilates-Trainee, Entspannungspädagogin, DTB-Ausbilderin



### Carsten Peckmann

Diplom-Sportwissenschaftler, Carsten Peckmann Coaching GbR, angestellter Sportlehrer im Verein, Ergonomie- und Rückencoach, DTB-Ausbilder, Konzeptentwickler Outdoor, PersonalTrainer, FASZIO® Referent



### Petra Todt

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Trampolintherapeutin, Rückenschullehrerin, lizenzierte Gedächtnistrainerin des BVGT e.V., DTB-Ausbilderin



### Sonja Wäger-Kuhn

Soma Breath® Atemtherapie, Meditationscoach, Yogalehrerin Yoga Alliance zertifiziert (RYT 500h), Entwicklerin des Kurskonzepts „Flowing Athletix® - Yoga meets Athletic“, VTF/DTB Referentin



### Christoph Weber

Athletiktrainer, C- und B-Trainer-Lizenz Basketball, Fitnesstrainer-A-Lizenz, Gesundheitstrainer, Trainer für Cardiofitness, Trainer für Sportrehabilitation, Leistungssport Body-Trainer, Ernährungstrainer-B-Lizenz

Alle Kurse, die in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) eingestellt sind, können von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Wer kann diese Präventionsprogramme nach den gesetzlichen Richtlinien (§ 20 SGB V) durchführen?

1. Umsetzung im Sportverein durch **Übungsleiter\*innen mit einer B-Lizenz „Sport in der Prävention“** mit mindestens einer Einweisung in ein präventionsgeprüftes Programm.

Weitere Infos: [bit.ly/3euRyZA](https://bit.ly/3euRyZA)



2. **Bewegungsfachberufler\*innen** nach Anerkennung durch die ZPP mit mindestens einer Einweisung in ein präventionsgeprüftes Programm.

Weitere Infos: [bit.ly/3RKwugu](https://bit.ly/3RKwugu)



Links finden Sie die präventionsgeprüften Programme, rechts die Weiter- bzw. Fortbildung

§ 20-Programme für Übungsleiter*innen mit ÜL-B-Lizenz „Sport in in der Prävention“ mit Schwerpunkt „Haltung und Bewegung“ und Bewegungsfachberufler*innen			
Bewegen statt schonen	<b>Bewegen statt schonen</b>	 8 LE	
	Sonja Wäger-Kuhn / 18.02.2023 € 89,- (€ 107,- / € 125,-) / FB € 5,-		
	<b>DTB-Rückentrainer*in</b>	 25 LE	
	Wolfgang Klingebiel / 07.11.2023 (online), 15.11.2023 (online), 18.-19.11.2023 (Präsenz) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
	<b>Bewegen statt schonen</b>	 8 LE	
	Sonja Wäger-Kuhn / 24.02.2024 € 89,- (€ 107,- / € 125,-) / FB € 5,-		
Trittsicher durchs Leben	<b>Trittsicher durchs Leben</b>	 4 LE	
	Petra Todt / 25.02.2023 € 52,- (€ 63,- / € 73,-) / FB € 3,-		
Funktional Trainieren und kräftigen und Workout Variationen	<b>4XF Instructor Functional Training (Basic)</b>	 17 LE	
	Christoph Weber / 25.-26.03.2023 (Bremen) € 225,- (€ 225,- / € 265,-) / FB € 10,-		
	<b>4XF Instructor Functional Training (Basic)</b>	 17 LE	
	Katja Möller / 01.-02.04.2023 € 225,- (€ 225,- / € 265,-) / FB € 10,-		
	<b>Funktional Trainieren und kräftigen und Workout Variationen</b>	 8 LE	
	Katja Möller / 25.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
Fit bis ins hohe Alter	<b>DTB-Kursleiter*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige</b>	 15 LE	
	Heidi Krieger / 19.-21.04.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
Funktional Trainieren in Kraft und Ausdauer (Outdoor)	<b>NEU! Funktional Trainieren in Kraft und Ausdauer (Outdoor)</b>	 4 LE	
	Carsten Peckmann / 01.07.2023 € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
Ausgezeichnete Fitness	<b>NEU! Ausgezeichnete Fitness</b>	 4 LE	
	Carsten Peckmann / 01.07.2023 € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
Fit und gesund	<b>Übungsleiter*in B-Lizenz Sport in der Prävention / Rehabilitation „Allgemeines Gesundheitstraining“</b>	 80 LE	
	Anna Breimer, Denise Frohreich, Swantje Fuchs, Petra Todt 26.-27.08.2023 (Präsenz), 29.08.2023 (online), 02.-03.09.2023 (Präsenz), 06.09.2023 (online), 11.09.2023 (online), 13.09.2023 (online), 16.09.2023 (Präsenz), 07.10.2023 (Präsenz) € 330,- (€ 480,- / € 630,-) / FB € 30,-		
Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft	<b>DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft</b>	 15 LE	
	Claudia Fiedler / 25.-26.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
Gesundheitstraining mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit	<b>DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation</b>	 15 LE	
	Petra Todt / 25.-26.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		

§ 20-Programme für Übungsleiter*innen mit ÜL-B-Lizenz „Sport in der Prävention“ mit Schwerpunkt „Herz-Kreislauftraining“ und Bewegungsfachberufler*innen			
Walking/ Nordic Walking	<b>DTB-Instructor Walking/Nordic Walking</b>	 25 LE	
	Oliver Günther, Andrea Pia Kuhn / 05.-07.05.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
Cardio Aktiv	<b>Ernährung und Bewegung</b>	 25 LE	
	Katrin Kleinesper / 05.09.2023 (online), 12.09.2023 (online), 16.-17.09.2023 (Präsenz) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
Die nachfolgenden § 20-Programme können ausschließlich von Bewegungsfachberufler*innen bei der ZPP eingestellt werden. Die Prüfung der Vorqualifikation nimmt die ZPP vor, bei Zweifeln wenden Sie sich an ihren Berufsverband.			
Hatha Yoga	<b>Einweisung in das standardisierte Kursprogramm „Hatha-Yoga“</b>	 8 LE	
	Sonja Wäger-Kuhn / 19.02.2023 € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
Kursleiter*in Faszien-training	<b>Refresher Rückenschule: Kursleiter*in Faszientraining</b>	 15 LE	
	Wolfgang Klingebiel / 01.-02.04.2023 € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
Mental meets Core Training	<b>Mental meets Core Training</b>	 8 LE	
	Gesa Ott / 22.04.2023 € 89,- (€ 115,- / € 149,-) / FB € 5,-		
Kraftorientiertes Beckenbodentraining	<b>NEU! Refresher Rückenschule: Kraftorientiertes Beckenbodentraining – Die starke Mitte</b>	 15 LE	
	Daniela Paulsen-Korb / 22.-23.4.2023 € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
Die 18 Bewegungen des Qigong	<b>Qigong-Ausbildung Taji Qigong &amp; ZPP-Modul „Schöner Lernen im Kunzeshof“ (Bildungsurlaub)</b>	 50 LE	
	Ruth Arens / 25.-29.09.2023 € 946,- (€ 1.136,- / € 1.325,-) / FB € 30,-		
Funktionelles Zirkeltraining	<b>NEU! Refresher Rückenschule: Funktionelles Zirkeltraining</b>	 15 LE	
	Carsten Peckmann / 07.-08.10.2023 € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
Core-Training	<b>NEU! Refresher Rückenschule: Core-Training</b>	 15 LE	
	Anke Haberlandt / 18.-19.11.2023 € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
Die neue Rückenschule	<b>Rückenschullehrer*in kompakt als Bildungsurlaub</b>	 60 LE	
	Daniela Paulsen-Korb / 20.-25.11.2023 € 370,- (€ 440,- / € 490,-)		
Yoga rund um den Sonnengruß	<b>NEU! Yoga rund um den Sonnengruß</b>	 8 LE	
	Eva Holdorf-Helmy / 02.12.2023 € 89,- (€ 107,- / € 125,-) / FB € 5,-		



# Rücken und Haltung



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/ruecken](http://www.gym-akademie.de/ruecken)



## Stärken Sie Ihren Kursteilnehmer\*innen den Rücken!

Wir bieten Ihnen für jede Voraussetzung die optimale Weiter- und Fortbildung rund um die Themen Rücken, Wirbelsäulengymnastik oder „Starke Mitte“ an. Eins haben alle gemeinsam: sie sind qualitativ hochwertig und werden von hervorragenden Referent\*innen angeleitet.

## Unser Ausbilder\*innen-Team im Bereich Rückenschullehrer\*in. Wir freuen uns auf Sie!



### Sabine Boesinger

Yogalehrerin, Yogatherapeutin mit Schwerpunkt Yoga für die Frau, Burn-Out-Prävention, Ausbilderin für Pilates, Entspannungsmethoden, Referentin für Themen rund um Gesundheitsförderung



### Daniela Paulsen-Korb

(Sport)Physiotherapeutin, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten TCM und Heilpflanzenkunde, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, Pilatestrainiererin, Entspannungspädagogin, DTB-Ausbilderin für „Yoga & Anatomie“, Beckenboden und Rückenschule



### Anke Haberlandt

Diplom-Sportlehrerin, DTB-Ausbilderin und Referentin für GroupFitness, Pilates und Gesundheitssportthemen, Buchautorin, B.CO Master-Educator, Inhaberin eines Gymnastikstudios



### Carsten Peckmann

Diplom-Sportwissenschaftler, Carsten Peckmann Coaching GbR, angestellter Sportlehrer im Verein, Ergonomie- und Rückencoach, langjähriger Referent des DTB, DTB-Ausbilder, Konzeptentwickler Outdoor, PersonalTrainer, FASZIO® Referent im Themenbereich FASZIO® Fitness



### Wolfgang Klingebiel

Physiotherapeut/Manualtherapeut, Dipl.-Chemiker, Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Hochschule Fresenius Studiengang Physiotherapie (B.Sc.)





## Rückenschule in Kooperation mit dem Forum Gesunder Rücken e.V.

<b>Rückenschullehrer*in kompakt als Bildungsurlaub (ZPP-zertifiziert)</b>		60 LE
Daniela Paulsen-Korb / 20.-25.11.2023 / € 370,- (€ 440,- / € 490,-)		
<b>Refresher Rückenschule: Kursleiter*in Faszientraining (ZPP-zertifiziert)</b>		15 LE
Wolfgang Klingebiel / 01.04.-02.04.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>NEU! Refresher Rückenschule: Kraftorientiertes Beckenbodentraining – Die starke Mitte (ZPP-zertifiziert)</b>		15 LE
Daniela Paulsen-Korb / 22.04.-23.04.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>Refresher Rückenschule: Schulter und Nacken</b>		15 LE
Wolfgang Klingebiel / 06.-07.05.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>NEU! Refresher Rückenschule: Schmerzen verstehen – Rückenschmerzen</b>		15 LE
Wolfgang Klingebiel / 08.09.-09.09.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>NEU! Refresher Rückenschule: Yoga für mehr Resilienz und Nachhaltigkeit</b>		15 LE
Sabine Boesinger / 23.09.-24.09.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>NEU! Refresher Rückenschule: Funktionelles Zirkeltraining (ZPP-zertifiziert)</b>		15 LE
Carsten Peckmann / 07.10.-08.10.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>NEU! Refresher Rückenschule: Core-Training (ZPP-zertifiziert)</b>		15 LE
Anke Haberlandt / 18.11.-19.11.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		

## Rücken Weiterbildungen

<b>DTB Kursleiter*in Koordination- und Haltungstraining „Aufrecht und stark“</b>		25 LE
Astrid Brauer / 20.01.-22.01.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>Schulter- und Nackenschule</b>		15 LE
Wolfgang Klingebiel / 04.02.-05.02.2023 / € 89,- (€ 129,- / € 170,-) / FB € 8,-		
<b>NEU! Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rektusdiastase</b>		15 LE
Karin Albrecht / 04.03.-05.03.2023 / € 202,- (€ 202,- / € 237,-) / FB € 10,-		
<b>Gute Atmung für ein gutes Immunsystem und einen entspannten Rücken und einen elastischen Beckenboden nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“</b>		15 LE
Christiane Greiner-Maneke / 09.09.-10.09.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>DTB-Rückengymnastik</b>		25 LE
Diana Clar / 22.09.-24.09.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>DTB-Rückentrainer*in (ZPP-zertifiziert)</b>		25 LE
Wolfgang Klingebiel / 07.11.2023 (online), 15.11.2023 (online), 18.11.-19.11.2023 (Präsenz) / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>DTB-Kursleiter*in Beckenboden</b>		25 LE
Daniela Paulsen-Korb / 01.12.-03.12.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		

## Rücken Fortbildungen

<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Fuß“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 01.02.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Bewegen statt schonen (ZPP-zertifiziert)</b>		8 LE
Sonja Wäger-Kuhn / 18.02.2023 / € 89,- (€ 107,- / € 125,-) / FB € 5,-		

<b>Slide it out!</b>		8 LE
Diana Clar / 04.03.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 1“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 22.03.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Der Rückenschmerz aus energetischer Sicht</b>		8 LE
Rainer Kersten / 26.03.2023 / € 91,- (€ 109,- / € 126,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Tensegrity Flow 2.0</b>		8 LE
Dr. Gunda Slomka / 16.04.2023 / € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 2“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 19.04.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Mental meets Core (ZPP-zertifiziert)</b>		8 LE
Gesa Ott / 22.04.2023 / € 89,- (€ 115,- / € 149,-) / FB € 5,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Hüfte“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 05.07.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Alexander-Technik: Mehr Lebensqualität durch achtsame Körperarbeit</b>		8 LE
Katrin Kluge / 02.09.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! „Talking tendons“ – Wie lassen sich Sehnen trainieren?</b>		8 LE
Wolfgang Klingebiel / 17.09.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Perturbationstraining</b>		8 LE
Andrea K. Huber / 08.10.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>Psoas, unser Seelenmuskel</b>		6 LE
Nora Ebert / 29.10.2023 / € 37,- (€ 54,- / € 71,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. med R. Smisek (online)</b>		10 LE
Anke Töpfer / 11.11.+18.11.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! F fitte Füße, gesunde Knie und bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“</b>		8 LE
Christiane Greiner-Maneke / 18.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>Franklin-Methode® für Schulter-Nacken-Kiefer</b>		8 LE
Jens Kuchenbäcker / 18.11.2023 / € 89,- (€ 107,- / € 125,-) / FB € 5,-		
<b>Pilates meets Rücken</b>		6 LE
Nora Ebert / 19.11.2023 / € 37,- (€ 54,- / € 71,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Aktivierung der oberflächigen Rückenlinie nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden</b>		8 LE
Christiane Greiner-Maneke / 19.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Functional Complete</b>		8 LE
Andreas Goller / 25.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Wirbelsäule im Fokus – Becken</b>		8 LE
Andreas Goller / 26.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>Bewegen statt schonen (ZPP-zertifiziert)</b>		8 LE
Sonja Wäger-Kuhn / 24.02.2024 / € 89,- (€ 107,- / € 125,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Core Stability</b>		8 LE
Daniela Paulsen-Korb / 03.03.2024 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		



# FiHH



DAS FORTBILDUNGSINSTITUT



*Medizinisch-therapeutische Fort- und Weiterbildung*



Alle Kurse **2023** online!



FÜR PHYSIOTHERAPEUTEN  
OSTEOPATHEN  
ERGOTHERAPEUTEN  
LOGOPÄDEN  
ÄRZTE  
HEILPRAKTIKER  
PSYCHOLOGEN  
SPORTWISSENSCHAFTLER  
UND ANDERE

Hammerbrookstraße 69  
20097 Hamburg/City Süd

040 232705  
info@fihh.de  
www.fihh.de

oder  
online

 **FiHH**  
CAMPUS



# Functional Movement-Trainer\*in





Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/functionalmove](http://www.gym-akademie.de/functionalmove)



In diesem 6-teiligen Online-Kurs geht es darum, die Kenntnisse zur funktionellen Anatomie aufzufrischen und zu vertiefen. Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

<b>Ihr Abschluss</b>	<div><b>Zertifikat „Functional Movement-Trainer*in“</b></div> <div>30 LE</div>	Nach Absolvieren der 6 Module Fuß, Hüfte, Knie, Schultergürtel und Wirbelsäule (I+II) sowie des Prüfungsmoduls.	
<b>Prüfungsmodul</b>	<div><b>Functional Movement-Trainer*in – Prüfungsmodul</b></div> <div>11.10.2023 (online) / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,- Wolfgang Klingebiel</div> <div>2 LE</div>		
<b>Fachmodule</b> 	<div><b>Functional Movement-Trainer*in (Basic) – Modul „Fuß“</b></div> <div>01.02.2023 (online) / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,- Wolfgang Klingebiel</div> <div>2 LE</div>	<div><b>Functional Movement-Trainer*in (Basic) – Modul „Schultergürtel“</b></div> <div>10.05.2023 (online) / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,- Wolfgang Klingebiel</div> <div>2 LE</div>	
	<div><b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Hüfte“</b></div> <div>05.07.2023 (online) / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,- Wolfgang Klingebiel</div> <div>2 LE</div>	<div><b>Functional Movement-Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 2“</b></div> <div>19.04.2023 (online) / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,- Wolfgang Klingebiel</div> <div>2 LE</div>	
	<div><b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Knie“</b></div> <div>20.09.2023 (online) / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,- Wolfgang Klingebiel</div> <div>2 LE</div>	<div><b>Functional Movement-Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 1“</b></div> <div>22.03.2023 (online) / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,- Wolfgang Klingebiel</div> <div>2 LE</div>	
<b>Voraussetzung</b> 	<div><b>Ül-C-Lizenz</b> siehe Seite 8</div> <div>120 LE</div>		

# FASZIO® Training



## Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive und erlebe aktuelles Wissen in Bewegung

Die sieben Strategien und fünf Leitbahnen spielen für die Gesunderhaltung der Faszie eine tragende Rolle. Das Körperverständnis von FASZIO® fördert den Spaß an Bewegung, verhilft zu intrinsischer Motivation, entfaltet individuelles Potenzial und macht Bewegungsvielfalt zur Komfortzone. Dabei kann es als eigenständiges Kursformat praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen und Sportarten integriert werden. Kommuniziere mit der Faszie und lerne die FASZIO®-Sprache für natürliche Bewegungsfreiheit und vitale Fitness!

## Wir sind die FASZIO®-Entwicklerinnen! Gemeinsam mit unserem Team freuen wir uns auf alle Bewegungsbegeisterten!



### Heike Oellerich

Faszien-Enthusiastin, Gründerin von FASZIO®, DTB-Ausbilderin, Kursleitung, Personal Training, Bewegungstherapie, Dozentin, freie Autorin, wissenschaftliche Mitarbeit Fascia Illustration Research Group, Konzeptentwicklung für Gesundheitssport u.a. Rücken Fit, Beckenbodenintegration, fasziale Leitbahnen

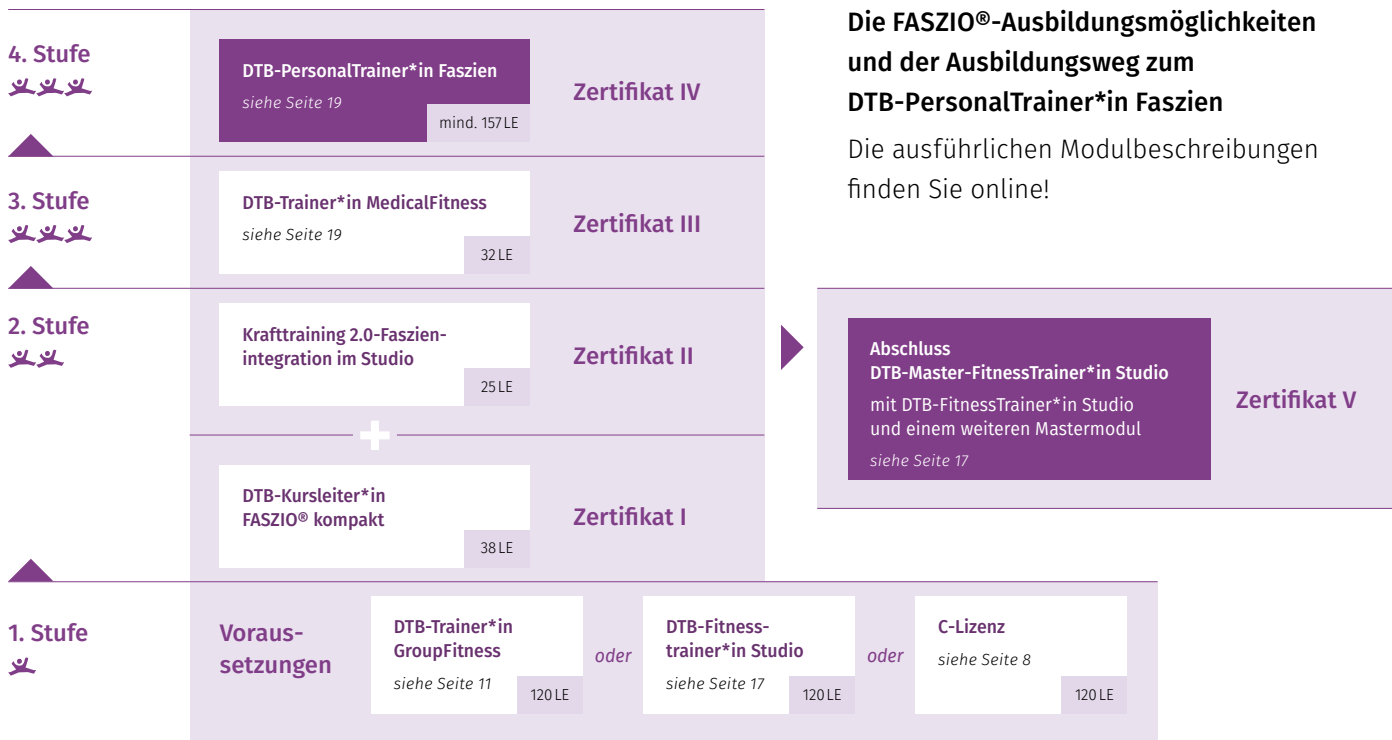


### Miriam Wessels

Faszien-Enthusiastin, Bewegerin und Gründerin von FASZIO®, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Ausbilderin für Yogalehrer/-therapeuten, Faszien-Therapeutin, FASZIO® Mobility Therapeutin, Körperorientierte Gestalttherapeutin, Konzeptentwicklung u.a. FASZIO®, Yoga-Dancing®, ASANADANCE®, Fachbuch-Autorin, wissenschaftliche Mitarbeit Fascia Illustration Research Group







## Die FASZIO®-Ausbildungsmöglichkeiten und der Ausbildungsweg zum DTB-PersonalTrainer\*in Faszie

Die ausführlichen Modulbeschreibungen  
finden Sie online!

### FASZIO® Weiterbildungen

<b>Faszie-Yoga nach der FASZIO® Methode</b> Astrid Schröder / 29.04.–30.04.2023, 09.06.–11.06.2023 / € 574,- (€ 574,- / € 704,-) / FB € 40,-	50 LE
<b>Faszie-Yoga nach der FASZIO® Methode (online)</b> Nicola Fromm, Astrid Schröder / 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023 / € 450,- (€ 450,- / € 540,-) / FB € 30,-	50 LE
<b>DTB-Kursleiter FASZIO® kompakt</b> Heike Oellerich / 30.09.–03.10.2023 / € 360,- (€ 360,- / € 440,-) / FB € 20,-	38 LE
<b>NEU! Krafttraining 2.0 – Faszieintegration an Studiogeräten</b> Carsten Peckmann / 01.12.–03.12.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-	25 LE

### FASZIO® Fortbildungen

<b>NEU! Faszie im Glück (online)</b> Franziska Wulff / 09.02.2023 / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 3,-	3 LE
<b>Schon gelöst? Cupping als Fasziertechnik neu entdeckt</b> Peter Holthausen / 18.02.2023 / € 120,- (€ 120,- / € 150,-)	10 LE
<b>Faszie-Flossing nach der FASZIO®-Methode</b> Peter Holthausen / 19.02.2023 / € 120,- (€ 120,- / € 150,-)	10 LE
<b>NEU! Stark wie eine Elfe und elegant wie ein Wikinger</b> Heike Oellerich / 02.04.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	8 LE
<b>NEU! Beckenboden im Zentrum ganzheitlichen Faszietrainings</b> Heike Oellerich / 15.04.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	8 LE
<b>NEU! Die Revolution des Sonnengrußes 7 Wege zum Faszienglück</b> Lena Johanna Jennert / 03.06.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	8 LE
<b>NEU! Widerstandsfähige Lungen in Zeiten des Wandels</b> Lena Johanna Jennert / 04.06.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	8 LE
<b>NEU! Diversität im Studio nutzen, denn Faszie kennt keine Norm</b> Carsten Peckmann / 03.09.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	8 LE
<b>NEU! Freie Bahn für Nährstoffe – die Faszie als Lieferservice</b> Lena Schönteich / 09.10.2023 / € 48,- (€ 57,- / € 67,-) / FB € 3,-	5 LE
<b>NEU! Fitmacher für Senioren</b> Franziska Wulff / 19.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	8 LE





# Fit im Alter



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/aeltere](http://www.gym-akademie.de/aeltere)



## VTF-Kursleiter\*in Fit im Alter und VTF-Trainer\*in Fit im Alter

Der wachsende Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung bildet sich auch in der Mitgliederstruktur der Sportvereine ab. Der VTF möchte dieser Entwicklung Rechnung tragen und mit dieser Weiterbildung sowie möglichen Aufbau- und Modulen qualifizierte Kursleiter\*innen und Trainer\*innen ausbilden, die alltagsbezogene und zielgruppengerechte Bewegungsstunden für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter durchführen können. Die Fähigkeiten und die Leistungsfähigkeit dieser Teilnehmer\*innen sollen gefördert sowie zwischen verschiedenen Altersgruppen unterschieden werden. Das fröhliche Miteinander, die differenzierte Herangehensweise an individuelle Voraussetzungen, Abwechslung, adäquate und motivierende Inhalte sowie die individuelle Ansprache spielen hier eine besondere Rolle. Die Teilnehmer\*innen der Weiter- und Fortbildungen werden in diesem Kurs Kompetenzen zum Umgang mit älteren Menschen im Sport erhalten, auch um eigene Kursformate zu entwickeln.

## Unser Ausbilder\*innen-Team im Bereich Ältere!



### Peter Holthausen

FASZIO® Referent in den Themenbereichen Fitness u. Therapie, Heilpraktiker (TCM) mit eigener Praxis, Schwerpunkt chinesische Medizin und Tuina-Akupressur, Qigong-Lehrer, Ausbildung in verschiedenen Qigongsystemen, mehrfach lizenzierter Trainer im Fitness- und Gesundheitsbereich



### Petra Todt

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Trampolinentherapeutin, Rückenschullehrerin, lizenzierte Gedächtnistrainerin des BVGT e.V., DTB-Ausbilderin



### Gabriele Lindemann

Trainerin im Kinderturnen, Präventionssport und Pilates, DTB-Referentin, Mitarbeiterin im Sportverein



### Franziska Wulff

Dipl.-Ing. für Biotechnologie, FASZIO® Referentin im Themenbereich FASZIO® Fitness, DTB-/VTF-Referentin, Lizenzierte DTB- & Group Fitness Trainerin, Personal Trainerin (IFAA)



### Katrin Rittner

Dipl.-Sportlehrerin mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation, langjährige Leitung eines ambulanten kardiologischen Rehabilitationszentrums, selbstständig im Bereich Gesundheitssport, Rückenschullehrerin

## Unsere Ausbildung zum/zur VTF-Kursleiter\*in und VTF-Trainer\*in Fit im Alter

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

<b>Abschluss</b>	<b>VTF-Trainer*in Fit im Alter</b> (erfolgt durch frei wählbare aufbauende Weiter- oder Fortbildungen von insgesamt mindestens 15 LE) <div>60 LE</div>			
<b>Aufbaumodule</b>	<b>Gehirntraining durch Bewegung</b> 03.–04.06.2023 € 160,- (€ 160,- / € 195,-) FB € 10,- Petra Todt <div>15 LE</div>	<b>Fitmacher für Senioren</b> 19.11.2023 € 89,- (€ 89,- / € 119,-) FB € 5,- Franziska Wulff <div>8 LE</div>	<b>DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation</b> 25.–26.11.2023 € 169,- (€ 169,- / € 204,-) FB € 10,- Petra Todt <div>15 LE</div>	<b>Hockergymnastik</b> 09.12.2023 € 49,- (€ 71,- / € 94,-) FB € 4,- Gabriele Lindemann <div>8 LE</div>
<b>Kurs-leiter*innen-Modul</b>	<b>VTF-Kursleiter*in Fit im Alter</b> 18.–19.11.2023, 09.–10.12.2023, 20.–21.01.2024 € 239,- (€ 423,- / € 534,-) / FB € 20,- Karin Rittner, Peter Holthausen <div>45 LE</div>			
<b>Voraus-setzungen</b>	<b>DTB-Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining</b> siehe Seite 8 <div>50 LE</div>	oder	<b>ÜL-C-Lizenz</b> siehe Seite 8 <div>120 LE</div>	



### Weiterbildungen

<b>DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen</b>		25 LE
Heidi Krieger / 21.04.–23.04.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>Gehirntraining durch Bewegung</b>		15 LE
Petra Todt / 03.–04.06.2023 / € 160,- (€ 160,- / € 195,-) / FB € 10,-		
<b>NEU! Bewegungstreffleiter*in</b>		8 LE
Gabriele Lindemann / 07.10.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Krafttraining im Gesundheitssport</b>		15 LE
Carsten Peckmann / 04.11.–05.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>VTF-Kursleiter*in Fit im Alter</b>		45 LE
Peter Holthausen, Katrin Rittner / 18.11.–19.11.2023, 09.12.–10.12.2023, 20.01.–21.01.2024 / € 239,- (€ 423,- / € 534,-) / FB € 20,-		
<b>DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation (ZPP-zertifiziert)</b>		15 LE
Petra Todt / 25.11.–26.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>DTB-Kursleiter*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige (ZPP-zertifiziert)</b>		25 LE
Heidi Krieger / 19.04.–21.04.2024 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		

### Fortbildungen

<b>Trittsicher durchs Leben (ZPP-zertifiziert)</b>		4 LE
Petra Todt / 25.02.2023 / € 52,- (€ 63,- / € 73,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Fuß- und Venengymnastik</b>		8 LE
Peter Holthausen / 06.05.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Balance im Alter</b>		8 LE
Peter Holthausen / 07.05.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Bewegung und Tanz mit an Demenz erkrankten Personen</b>		8 LE
Michael Lindner / 10.09.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Fitte Füße, gesunde Knie und bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“</b>		8 LE
Christiane Greiner-Maneke / 18.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Fitmacher für Senioren</b>		8 LE
Franziska Wulff / 19.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>Hockergymnastik</b>		8 LE
Gabriele Lindemann / 09.12.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		

### Fortbildungen in Kooperation mit dem HSB

<b>HSB Ausdauertraining für Ältere</b>		5 LE
Elisabeth Rahn / 04.02.2023 / € 25,- (€ 38,- / € 50,-)		
<b>HSB Fit durch innere Stärke: Resilienz im Seniorensport</b>		6 LE
Katharina McLean / 15.04.2023 / € 30,- (€ 45,- / € 60,-)		
<b>HSB Flexibel bis ins hohe Alter durch Bewegungsroutinen</b>		8 LE
Bernd Wohlfarth / 01.07.2023 / € 40,- (€ 60,- / € 80,-)		

# Allgemeine Gesundheitsthemen



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/  
allgemeine-gesundheitsthemen](http://www.gym-akademie.de/allgemeine-gesundheitsthemen)



## DTB-Trainer\*in Gesundheitssport

Der Gesundheitssport in Vereinen und Fitnessstudios wird im Zuge zunehmender Anforderungen in unserer Gesellschaft immer wichtiger und ist ein spannendes und abwechslungsreiches Aufgabenfeld.

Die Ausbildung zum DTB-Trainer\*in Gesundheitssport bietet eine Vielzahl gesundheitssportlicher Inhalte, die Ihnen in diesem Arbeitsbereich begegnen, beziehungsweise Ihnen die Arbeit erleichtern. Neben dem Pflichtmodul „Rückengymnastik“ benötigen Sie vier weitere, frei wählbare Module.

Nach dem Abschluss steht Ihnen – ohne eine B-Lizenz vorweisen zu müssen – der direkte Zugang zum/zur DTB-Rückentrainer\*in offen!

Verlängerung des Zertifikates: Alle zwei Jahre mit 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung.

## Unser Ausbilder\*innen-Team für Allgemeine Gesundheitsthemen. Wir freuen uns auf Sie.



### Karin Albrecht

Entwicklerin des Bewegungskonzepts Antara®, Fachbuchautorin, internationale Referentin und Ausbilderin, Hauptthemen Rücken-Core-Körperhaltung, Beweglichkeit und Sensorik



### Sabine Boesinger

Yogalehrerin, Yogatherapeutin mit Schwerpunkt Yoga für die Frau, Burn-Out-Prävention, Ausbilderin für Pilates, Entspannungsmethoden, Referentin für Themen rund um Gesundheitsförderung



### Diana Clar

DTB-Personal Trainerin, DTB-Ausbilderin und Referentin für diverse Themen in der GroupFitness, Functional Training Coach



### Claudia Fiedler

Lizensierte Personal Fitness Trainerin, mehrfach lizensierte Fitness- u. Group-Fitnesstrainerin, Pilates, lizensierte Prä- u. Postnatal-Trainerin, Eltern-Kind- und Babymassage-Kurse, LesMills Bodybalance Instruktor



### Andrea Pia Kuhn

Sozialpädagogin, Rücken-Haltung-Fitness- und Bewegungstrainerin, Seminarleiterin für Entspannung und Autogenes Training, Fachleitung Sport in der Grundschule, DTB Ausbilderin Walking/Nordic Walking



### Oliver Günther

Diplom-Sportwissenschaftler, Gesundheits- und Bewegungsberater der AOK Rheinland/Hamburg, DTB-Ausbilder



### Katrin Kleinesper

Zertifizierte Diplom Oecotrophologin, Referentin international, Lehrbeauftragte bei der HAW und Universität, Autorin „Die Metabolic-Detox-Kur und Hormonbalance (i.A.)“, Interviewpartnerin in TV und Print






### Heike Oellerich

Faszien-Enthusiastin, Gründerin von FASZIO®, DTB-Ausbilderin, Kursleitung, Personal Training, Bewegungstherapie, Dozentin, freie Autorin, wissenschaftliche Mitarbeiter „Fascia Illustration Research Group“, Konzeptentwicklung für Gesundheitssport u.a. Rücken Fit, Beckenbodenintegration, fasziale Leitbahnen



## Unsere Ausbildung zum/zur DTB-Trainer\*in Gesundheitssport

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

Abschluss	DTB-Trainer*in Gesundheitssport		
	115 LE		
Wahlmodule  Wahlweise 4 Module / mindestens 90 LE	<b>DTB-Kursleiter*in Beckenboden</b> 01.–03.12.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Daniela Paulsen-Korb 25 LE	<b>DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation</b> 25.–26.11.2023 € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,- Petra Todt 15 LE	<b>DTB-Instructor Walking/ Nordic Walking</b> 05.–07.05.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Andrea Pia Kuhn, Oliver Günther 25 LE
	<b>DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken</b> 03.–05.11.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Natascha Rohne 25 LE	<b>DTB-Stretching Instructor</b> 01.–03.09.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Karin Albrecht 25 LE	<b>DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft</b> 25.–26.11.2023 € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,- Claudia Fiedler 15 LE
	<b>DTB-Kursleiter*in FASZIO® kompakt</b> 30.09.–03.10.2023 € 360,- (€ 360,- / € 440,-) / FB € 20,- Heike Oellerich 38 LE	<b>DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b> 07.–09.07.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Sabine Bössinger 25 LE	<b>Ernährung und Bewegung</b> 05.09. + 12.09.2023 (online) 16.–17.09.2023 (Präsenz) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Katrin Kleinesper 25 LE
	<b>NEU! DTB-Trainer*in Pilates</b> siehe Seite 42 120 LE	<b>NEU! DTB-Kursleiter*in Yoga oder DTB- Yogalehrer*in</b> siehe Seite 46 120 LE	
Pflichtmodul 	<b>DTB-Rückengymnastik</b> 22.–23.09.2023 € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Diana Clar 25 LE		
Voraussetzung 	<b>DTB-Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining</b> <i>oder</i> <b>Ül-C-Lizenz</b> <i>oder</i> <b>Professionelle Ausbildung</b> siehe Seite 8 50 LE siehe Seite 8 120 LE		



### Daniela Paulsen-Korb

(Sport)Physiotherapeutin, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten TCM und Heilpflanzenkunde, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, Pilatestrainerin, Entspannungspädagogin, DTB-Ausbilderin für „Yoga & Anatomie“, Beckenboden und Rückenschule



### Natascha Rohne







Staatl. anerkannte Motopädagogin, Trainerin für Sportrehabilitation BSA, Trainerin für Cardiofitness BSA, Tanzpädagogin, freiberuflich in der Erwachsenenbildung tätig: Entspannung, Rücken, Psychomotorik, Sport mit Älteren



### Petra Todt

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Trampolinentherapeutin, Rückenschullehrerin, lizenzierte Gedächtnistrainerin des BVGT e.V., DTB-Ausbilderin
























## Weiterbildungen Herz-Kreislauf

<b>NEU! Musikeinsatz in Workout, Functional, Cardio und Co. (Musiklehre)</b>		5 LE
Diana Clar / 04.02.2023 / € 48,- (€ 57,- / € 67,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Cardio meets Functional</b>		5 LE
Diana Clar / 15.04.2023 / € 48,- (€ 57,- / € 67,-) / FB € 4,-		
<b>DTB-Instructor Walking/ Nordic Walking</b>		25 LE
Oliver Günther, Andrea Pia Kuhn / 05.05.–07.05.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>NEU! Catch</b>		8 LE
Oliver Marien / 10.06.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Funktional Trainieren in Kraft und Ausdauer (Outdoor) (ZPP-zert.)</b>		4 LE
Carsten Peckmann / 01.07.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Cardiotraining mal anders</b>		8 LE
Kristina Müller / 05.11.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		

## Weiterbildungen Allgemeine Gesundheitsthemen

<b>Schulter- und Nackenschule</b>		15 LE
Wolfgang Klingebiel / 04.02.–05.02.2023 / € 89,- (€ 129,- / € 170,-) / FB € 8,-		
<b>DTB-Kursleiter*in MamaFit – Baby mit</b>		15 LE
Franziska Wulff / 11.02.–12.02.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>NEU! Sicheres Bauchmuskeltraining mit Fokus Rektusdiastase</b>		15 LE
Karin Albrecht / 04.03.–05.03.2023 / € 202,- (€ 202,- / € 237,-) / FB € 10,-		
<b>Refresher Rückenschule: Kursleiter*in Faszientraining (ZPP-zertifiziert)</b>	 	15 LE
Wolfgang Klingebiel / 01.04.–02.04.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>NEU! Resilienztrainer*in</b>		15 LE
Ruth Arens / 22.04.–23.04.2023 / € 94,- (€ 137,- / € 180,-) / FB € 9,-		
<b>NEU! Neuroathletik im Fitness- und Gesundheitssport</b>		15 LE
Kevin Grafen, Dirk Schauenburg / 29.04.–30.04.2023 / € 260,- (€ 260,- / € 300,-) / FB € 15,-		
<b>Faszien-Yoga nach der FASZIO® Methode</b>		50 LE
Astrid Schröder / 29.04.–30.04.2023, 09.06.–11.06.2023 € 574,- (€ 574,- / € 704,-) / FB € 40,-		
<b>NEU! Metabolic Tuning</b>		15 LE
Adriano Valentini / 06.05.–07.05.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-)		
<b>Avi Mea®</b>		25 LE
Sabine Boesinger / 02.06.–04.06.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>Der bewegte Weg zur Achtsamkeit</b>		25 LE
Christiane Greiner-Maneke / 16.06.–18.06.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>NEU! Refresher Rückenschule: Schmerzen verstehen – Rückenschmerzen</b>	 	15 LE
Wolfgang Klingebiel / 08.09.–09.09.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>Gute Atmung für ein gutes Immunsystem und einen entspannten Rücken und einen elastischen Beckenboden nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“</b>		15 LE
Christiane Greiner-Maneke / 09.09.–10.09.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>Stoffwechseltrainer – Stoffwechseleoptimierung durch Ernährung und Sport</b>		15 LE
Adriano Valentini / 09.09.–10.09.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-)		
<b>Faszien-Yoga nach der FASZIO®-Methode (online)</b>		50 LE
Nicola Fromm, Astrid Schröder / 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023 / € 450,- (€ 450,- / € 540,-) / FB € 30,-		
<b>DTB-Kursleiter FASZIO® kompakt</b>		38 LE
Heike Oellerich / 30.09.–03.10.2023 / € 360,- (€ 360,- / € 440,-) / FB € 20,-		
<b>BUDOGA® – Die Reise zum inneren Krieger in Dir</b>		15 LE
Ronny Del Rosso / 07.10.–08.10.2023 / € 140,- (€ 168,- / € 196,-) / FB € 15,-		
<b>NEU! Krafttraining im Gesundheitssport</b>		15 LE
Carsten Peckmann / 04.11.–05.11.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		
<b>NEU! Long Covid</b>		15 LE
Ralf Haupenthal, Petra Todt / 11.11.–12.11.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-)		
<b>NEU! Atemgesundheit in Sport und Alltag</b>		15 LE
Sonja Wäger-Kuhn / 11.11.–12.11.2023 / € 165,- (€ 165,- / € 195,-)		
<b>Aktiv gegen Stress und Burn Out</b>		25 LE
Sabine Boesinger / 24.11.–26.11.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		

## Fortbildungen Allgemeine Gesundheitsthemen

<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Fuß“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 01.02.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Bewegungsförderung in der Krebsprävention</b>		8 LE
Miriam Wessels / 12.02.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>Schon gelöst? Cupping als Faszientechnik neu entdeckt</b>		10 LE
Peter Holthausen / 18.02.2023 / € 120,- (€ 120,- / € 150,-)		
<b>Faszien-Flossing nach der Faszio®-Methode</b>		10 LE
Peter Holthausen / 19.02.2023 / € 120,- (€ 120,- / € 150,-)		
<b>Slide it out!</b>		8 LE
Diana Clar / 04.03.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 1“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 22.03.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Der Rückenschmerz aus energetischer Sicht</b>		8 LE
Rainer Kersten / 26.03.2023 / € 91,- (€ 109,- / € 126,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Stark wie eine Elfe und elegant wie ein Wikinger</b>		8 LE
Heike Oellerich / 02.04.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Beckenboden im Zentrum ganzheitlichen Faszientrainings</b>		8 LE
Heike Oellerich / 15.04.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Tensegrity Flow 2.0</b>		8 LE
Dr. Gunda Slomka / 16.04.2023 / € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 2“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 19.04.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Flossing zur beschleunigten Regeneration, bei Verletzungen und zur Leistungssteigerung</b>		8 LE
Peter Holthausen / 22.04.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Fuß- und Venengymnastik</b>		8 LE
Peter Holthausen / 06.05.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Balance im Alter</b>		8 LE
Peter Holthausen / 07.05.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Schultergürtel“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 10.05.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Übungen differenziert leveln – für alle!</b>		8 LE
Diana Clar / 27.05.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! FaszienPilates (mit der Rolle)</b>		8 LE
Daniela Paulsen-Korb / 03.06.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Widerstandsfähige Lungen in Zeiten des Wandels</b>		8 LE
Lena Johanna Jennert / 04.06.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Fit durch die Natur für mehr Selbstwirksamkeit</b>		8 LE
Maik Levie / 24.06.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Flow Moves – Bewegungen im Fluss für ein höheres Körperbewusstsein</b>		8 LE
Maik Levie / 25.06.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>Vagus-Nerv aktivieren und Stress, Depressionen, Schmerzen und Verdauungsprobleme beheben (inkl. konkreter Übungen für das Training)</b>		8 LE
Andrea K. Huber / 25.06.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung</b>		8 LE
Christel Aepler / 02.07.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Hüfte“ (online)</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 05.07.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		

<b>Shinrin Yoku – Waldbaden</b>		8 LE
Vera Vorreiter / 26.08.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>Alexander-Technik: Mehr Lebensqualität durch achtsame Körperarbeit</b>		8 LE
Katrin Kluge / 02.09.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Ki-Do-In: Koreanische Bewegungs- und Heilkunst</b>		8 LE
Uwe Bujack / 16.09.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! „Talking tendons“ - Wie lassen sich Sehnen trainieren?</b>	 	8 LE
Wolfgang Klingebiel / 17.09.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>Krafttraining für Frauen</b>	 	8 LE
Katja Möller / 17.09.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Knie“ (online)</b>	 	2 LE
Wolfgang Klingebiel / 20.09.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Bewegungstreffleiter*in</b>		8 LE
Gabriele Lindemann / 07.10.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Perturbationstraining</b>	 	8 LE
Andrea K. Huber / 08.10.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>Psoas, unser Seelenmuskel</b>	 	6 LE
Nora Ebert / 29.10.2023 / € 37,- (€ 54,- / € 71,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Warm up neu definiert</b>	 	8 LE
Kristina Müller / 04.11.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-		
<b>Schwangeren yoga</b>	 	8 LE
Sabine Boesinger / 04.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. med R. Smisek (online)</b>	 	10 LE
Anke Töpfer / 11.11.+18.11.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! F fitte Füße, gesunde Knie und bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“</b>	 	8 LE
Christiane Greiner-Maneke / 18.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>Franklin-Methode® für Schulter-Nacken-Kiefer</b>		8 LE
Jens Kuchenbäcker / 18.11.2023 / € 89,- (€ 107,- / € 125,-) / FB € 5,-		
<b>Faszien Triple: Fitness, Yoga, Pilates</b>	 	8 LE
Daniela Paulsen-Korb / 02.03.2024 / € 75,- (€ 90,- / € 105,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Core Stability</b>	 	8 LE
Daniela Paulsen-Korb / 03.03.2024 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		

## Beckenboden Fort- und Weiterbildungen

<b>DTB-Kursleiter*in Beckenboden</b>	 	25 LE
Daniela Paulsen-Korb / 01.12.–03.12.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>NEU! Beckenboden im Zentrum ganzheitlichen Faszientrainings</b>	 	8 LE
Heike Oellerich / 15.04.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Refresher Rückenschule: Kraftorientiertes Beckenboden-training – Die starke Mitte (ZPP-zertifiziert)</b>	  	15 LE
Daniela Paulsen-Korb / 22.04.–23.04.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>Beckenboden aktiv</b>	 	8 LE
Daniela Paulsen-Korb / 04.06.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>Gute Atmung für ein gutes Immunsystem und einen entspannten Rücken und einen elastischen Beckenboden nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“</b>	 	15 LE
Christiane Greiner-Maneke / 09.09.–10.09.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)		
<b>NEU! Wirbelsäule im Fokus – Becken</b>		8 LE
Andreas Goller / 26.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-		

## Ernährung Fort- und Weiterbildungen

<b>NEU! Metabolic Tuning</b>		15 LE
Adriano Valentini / 06.05.–07.05.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-)		
<b>Ernährung und Bewegung (ZPP-zertifiziert)</b>	 	25 LE
Katrin Kleinesper / 05.09.2023 (online), 12.09.2023 (online), 16.09.–17.09.2023 (Präsenz) / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>Stoffwechseltrainer – Stoffwechseloptimierung durch Ernährung und Sport</b>	 	15 LE
Adriano Valentini / 09.09.–10.09.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-)		
<b>NEU! Stress plus Hormon = Übergewicht</b>		3 LE
Katrin Kleinesper / 24.01.2023 (online) / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 3,-		
<b>Entzündungshemmende Ernährung</b>		3 LE
Katrin Kleinesper / 18.04.2023 (online) / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Die gefährlichen Bananen</b>		3 LE
Lena Schönteich / 06.06.2023 (online) / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Freie Bahn für Nährstoffe – die Faszie als Lieferservice</b>		5 LE
Lena Schönteich / 09.10.2023 / € 48,- (€ 57,- / € 67,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Wie Essen unser Fühlen bestimmt</b>		3 LE
Katrin Kleinesper / 14.11.2023 / € 33,- (€ 39,- / € 45,-) / FB € 3,-		
<b>HSB HAMBURGER SPORTBUND Wasserhaushalt – Bedeutung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (in Kooperation mit dem HSB)</b>		3 LE
Daniel Koch / 27.03.2023 (online) / € 20,- (€ 30,- / € 40,-)		
<b>HSB HAMBURGER SPORTBUND Low Carb, High Carb, Ketogen u.a. – Sportlerdiäten im Vergleich (in Kooperation mit dem HSB)</b>		4 LE
Heike Lemberger / 01.04.2023 / € 25,- (€ 38,- / € 50,-)		
<b>HSB HAMBURGER SPORTBUND Die richtige Ernährung für Sportler*innen im Training und Wettkampf (in Kooperation mit dem HSB)</b>		4 LE
Heike Lemberger / 02.09.2023 / € 25,- (€ 38,- / € 50,-)		

## Outdoor Fort- und Weiterbildungen

<b>DTB-Instructor Walking/Nordic Walking (ZPP-zertifiziert)</b>	 	25 LE
Oliver Günther, Andrea Pia Kuhn / 05.05.–07.05.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>Outdoor Bootcamp Fortbildung</b>	 	10 LE
Sonja Wäger-Kuhn / 03.06.2023 / € 61,- (€ 88,- / € 116,-) / FB € 6,-		
<b>NEU! Fit durch die Natur für mehr Selbstwirksamkeit</b>		8 LE
Maik Levie / 24.06.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>NEU! Funktional Trainieren in Kraft und Ausdauer (Outdoor) (ZPP)</b>	  	4 LE
Carsten Peckmann / 01.07.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>Shinrin Yoku – Waldbaden</b>		8 LE
Vera Vorreiter / 26.08.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-		
<b>4XF Instructor Outdoor FitCamp</b>	  	10 LE
Carsten Peckmann / 02.09.2023 / € 130,- (€ 130,- / € 165,-) / FB € 5,-		
<b>HSB HAMBURGER SPORTBUND Trailrunning – Laufen auf schmalen Pfaden (in Kooperation mit dem HSB)</b>		5 LE
Michael Mankus / 16.04.2023 / € 25,- (€ 38,- / € 50,-)		



# Entspannung und Achtsamkeit



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/  
entspannung-achtsamkeit](http://www.gym-akademie.de/entspannung-achtsamkeit)



## Kursleiter\*in Meditation

Immer mehr Menschen verspüren in sich den Wunsch nach innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft. Einfach mal nichts tun und wieder auftanken. Seit tausenden von Jahren nutzen die Menschen verschiedenste Meditationsformen, um diese innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

## Kursleiter\*in Achtsamkeit

In gesundheitssportlich ausgelegten Bewegungsstunden ist es immer wieder wichtig, die Teilnehmer\*innen in der Wahrnehmung und Beobachtung des eigenen Körpers zu unterstützen, um sie zu einem individuellen und damit wirksamen Training zu führen.

## Unser Ausbilder\*innen im Bereich Entspannung und Achtsamkeit. Keep calm!



### Christel Aepler

Lehrerin für Physiotherapie i.R.,  
Feldenkrais-Pädagogin



### Christiane Greiner-Maneke

Bewegungspädagogin „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin und Präsidiumsmitglied des BdR e.V., Referentin des DTB, der BAGSO, bei TOGU, beim VTPs



### Rainer Kersten

Diplom-Ausbilder DTB, Sportphysiotherapeut, Gesundheitslehrer, Buchautor, KI DO KWO Master, seit 2017 zurückgezogen in die Meditation als Yogi Vidyandana



### Vera Vorreiter

Zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald, zertifizierte Naturführerin sowie langjährige Kurs- und Seminarleiterin in den Bereichen Yoga, Meditation und Gesundheitssport. Schwerpunktthemen: Stressprävention und Gesundes Arbeiten (Konzept OFFICE YOGA)



### Ruth Arens

Diplom-Sportwissenschaftlerin, Qigong-Lehrerin, Kampfkunsttrainerin und Leiterin einer Kampfkunstschule in Bremen, Mitarbeiterin des VTF-Bildungswerkes



### Andrea K. Huber

Dipl.-Ingenieurin, mehrfach lizenzierte Trainerin GroupFitness und Gesundheitssport, Mental und Personal Coach, Inhaberin und Geschäftsführerin des Functional Training Studios „Dreißig Fitness for you“



### Katrin Kluge

Ausgebildete Schauspieler, Alexander-Technik-Lehrerin (ATVD) und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

## Unsere Zertifikats-Ausbildungen zum/zur Kursleiter\*in Achtsamkeit und zum/zur Kursleiter\*in Meditation.

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

Abschluss	Zertifikat Kursleiter*in Achtsamkeit	Zertifikat Kursleiter*in Meditation
<b>Module</b>  Kursleiter*in Achtsamkeit: Wählen Sie mindestens 3 Module aus.	<p><b>Vagus-Nerv aktivieren &amp; Stress, Depressionen, Schmerzen und Verdauungsprobleme beheben</b>            26.06.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-            Andrea K. Huber 8 LE</p> <p><b>Resilienztrainer*in</b>            23.-24.04.2023 / € 94,- (€ 137,- / € 180,-) / FB € 9,-            Ruth Arens 15 LE</p> <p><b>Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung</b>            02.07.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-            Christel Aepler 8 LE</p> <p><b>Alexander-Technik: Mehr Lebensqualität durch achtsame Körperarbeit</b>            02.09.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-            Katrin Kluge 8 LE</p> <p><b>Aktivierung der oberflächigen Rückenlinie nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden</b>            19.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-            Christiane Greiner-Maneke 8 LE</p> <p><b>Shinrin Yoku – Waldbaden</b>            26.08.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-            Vera Vorreiter 8 LE</p>	<p><b>Kursleiter*in Meditation / Modul V</b>            18.-19.11.2023 / € 220,- (€ 334,- / € 423,-) / FB € 15,-            Rainer Kersten 30 LE</p> <p><b>Kursleiter*in Meditation / Modul IV</b>            16.-17.09.2023 / € 191,- (€ 260,- / € 335,-) / FB € 10,-            Rainer Kersten 20 LE</p> <p><b>Kursleiter*in Meditation / Modul II + III</b>            (Anerkennung als Bildungsurlaub möglich)            08.-12.05.2023 / 585,- (€ 632,- / € 820,-) / FB € 30,-            Rainer Kersten 50 LE</p> <p><b>Kursleiter*in Meditation / Modul I</b>            15.-16.04.2023 / 191,- (€ 260,- / € 335,-) / FB € 10,-            Rainer Kersten 20 LE</p> <p>Für den Einstieg in das Modul I Kursleiter*in Meditation benötigen Sie keine Voraussetzungen.</p>
<b>Voraussetzung</b>	<p><b>DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken oder DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung oder Aktiv gegen Stress und Burnout</b>            siehe rechts unten 25 LE</p> <p><b>B-Lizenz „Sport in der Prävention“</b>            siehe Seite 25 80 LE</p> <p>Die Fortbildungen sind für alle Interessierten offen. B-Lizenz-Übungsleiter*innen können zur Weiterqualifizierung nach Absolvierung von einer Weiterbildung aus dem Spannungsbereich und mindestens 3 Fortbildungen das Zertifikat „Kursleiter*in Achtsamkeit“ erwerben.</p>	<p><b>DTB-Kursleiter*in Achtsamkeit für Kinder</b>  15 LE            Sabine Boesinger / 25.02.-26.02.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-</p> <p><b>NEU! Resilienztrainer*in</b>  15 LE            Ruth Arens / 22.04.-23.04.2023 / € 94,- (€ 137,- / € 180,-) / FB € 9,-</p> <p><b>Der bewegte Weg zur Achtsamkeit</b>  25 LE            Christiane Greiner-Maneke / 16.06.-18.06.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-</p> <p><b>DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b>  25 LE            Sabine Boesinger / 07.07.-09.07.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-</p> <p><b>Gute Atmung für ein gutes Immunsystem und einen entspannten Rücken und einen elastischen Beckenboden nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“</b>  15 LE            Christiane Greiner-Maneke / 09.09.-10.09.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)</p> <p><b>DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken</b>  25 LE            Natascha Rohne / 03.11.-05.11.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-</p> <p><b>Kursleiter*in Achtsamkeit kompakt „Schöner Lernen in Liepen“</b>  25 LE            Natascha Rohne / 20.11.-24.11.2023 / € 946,- (€ 1.136,- / € 1.325,-) / FB € 30,-</p> <p><b>Aktiv gegen Stress und Burn Out</b>  25 LE            Sabine Boesinger / 24.11.-26.11.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-</p> <p><b>NEU! Embodiment + Züricher Ressourcen Modell (online)</b>  15 LE            Dr. Petra Mommert-Jauch / 01.12.-02.12.2023 / € 165,- (€ 241,- / € 316,-) / FB € 15,-</p> <p><b>NEU! Schlafwebinar (online)</b>  8 LE            Dr. Petra Mommert-Jauch / 03.12.2023 / € 89,- (€ 115,- / € 149,-) / FB € 5,-</p> <p><b>Yin Yoga – Loslassen lernen</b>  15 LE            Pritpal Kaur / 09.12.-10.12.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-</p>
<b>Fortbildungen im Bereich Entspannung und Achtsamkeit</b>	<p><b>NEU! Stress plus Hormon = Übergewicht (online)</b>  3 LE            Katrin Kleinesper / 24.01.2023 / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 3,-</p> <p><b>NEU! Umgang mit Gefühlen in Entspannungssequenzen</b>  10 LE            Andrea Lück / 07.10.2023 (Präsenz), 18.10.2023 (online), 02.11.2023 (online)            € 61,- (€ 88,- / € 116,-) / FB € 6,-</p> <p><b>Keep Calm „Stress und der konstruktive Umgang damit“</b>  5 LE            Uwe Bujack / 02.12.2023 / € 31,- (€ 51,- / € 69,-) / FB € 3,-</p>	

# Pilates



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/pilates](http://www.gym-akademie.de/pilates)



## DTB-Trainer\*in Pilates

Pilates-Training ist heute ein fester Bestandteil des Kursangebotes der Vereine und Studios. Der ganzheitliche Ansatz von Joseph Pilates fordert Körper und Geist gleichermaßen.

Das ausgewogene, eher ruhige Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung, vertieft das Körperbewusstsein und führt zu einem neuen Körpergefühl.

Der Trainingsanspruch ist hoch: Die eigene Körpermitte ansteuern, die präzise, langsame Übungsausführung und die Kontrolle des Atems erfordern viel Konzentration und Übung – und qualifizierte Trainer\*innen. Der VTF bietet umfassende Aus- und Weiterbildungen dazu an.

Die Ausbildung DTB-Trainer\*in Pilates umfasst insgesamt fünf Stufen. Nach der Stufe 2 sind Sie in der Lage erste Pilates-Stunden anleiten zu können. Die Stufen 3, 4 und 5 müssen in dieser Folge und bei einem Anbieter (z.B. VTF-Bildungswerk) nacheinander absolviert werden. Es wird empfohlen, die Stufe 3 und 4 sowie den Supervisionskurs (Stufe 5) innerhalb von zwei Jahren zu absolvieren.

Nach aktiver Teilnahme und bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat „DTB-Trainer\*in Pilates“ und haben damit eine solide Ausbildung über insgesamt 120 Lerneinheiten absolviert!

## Unsere Ausbilderin für Pilates. Ich freue mich auf Sie.









### Anke Haberlandt

Diplom-Sportlehrerin, DTB-Ausbilderin und Referentin für GroupFitness, Pilates und Gesundheitssportthemen, Buchautorin, B.CO Master-Educator, Inhaberin eines Gymnastikstudios



Unsere Ausbildung zum/zur DTB-Trainer\*in Pilates.

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

Abschluss	DTB-Trainer*in Pilates 120 LE		
Stufe 5  Prüfungskurs	25.–26.02.2023 (Hamburg) € 170,- (€ 170,- / € 210,-) AnkeHaberlandt 20 LE	02.–03.02.2024 (Hamburg) € 170,- (€ 170,- / € 210,-) AnkeHaberlandt 20 LE	24.–25.02.2024 (Bremen) € 170,- (€ 170,- / € 210,-) AnkeHaberlandt 20 LE
Stufe 4  Gesundheitsförderung und Vielfalt	24.–26.11.2023 / (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Anke Haberlandt 25 LE	08.–10.12.2023 (Bremen) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Anke Haberlandt 25 LE	
Stufe 3  Anleiten mit Pilates-Equipment	18.–20.08.2023 (Bremen) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Anke Haberlandt 25 LE	01.–03.09.2023 Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Anke Haberlandt 25 LE	
Stufe 2  Pilates aufbauen	05.–07.05.2023 (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Anke Haberlandt 25 LE	DTB-Trainer*in Pilates / Stufe 1+2 kompakt 17.–21.05.2023 (Bremen) € 430,- (€ 430,- / € 520,-) / FB € 30,- Anke Haberlandt 50 LE	
Stufe 1  Pilates kennen lernen	27.–29.01.2023 (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Anke Haberlandt 25 LE	Frühjahr 2024 (Bremen) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Anke Haberlandt 25 LE	
Vorqualifikation 	DTB-Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining siehe Seite 8 50 LE	oder Ül-C-Lizenz siehe Seite 8 120 LE	

Pilates Fort- und Weiterbildungen

<b>DTB-Trainer*in Pilates Advanced</b> Anke Haberlandt / 06.–08.10.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-  25 LE	<b>Pilates meets Rücken</b> Nora Ebert / 19.11.2023 / € 37,- (€ 54,- / € 71,-) / FB € 3,-  8 LE
<b>NEU! Pilates: Klassisch und klar</b> Christian Lutz / 11.02.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-  8 LE	<b>NEU! Pilates – Circuit und Kleingeräte</b> Anke Haberlandt / 02.12.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-  8 LE
<b>NEU! FaszienPilates (mit der Rolle)</b> Daniela Paulsen-Korb / 03.06.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-  8 LE	<b>NEU! Pilates mit verschiedenen Schwerpunkten</b> Anke Haberlandt / 03.12.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-  8 LE
<b>NEU! Pilates – prepare to be perfect</b> Christian Lutz / 09.09.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-  8 LE	<b>Faszien Triple: Fitness, Yoga, Pilates</b> Daniela Paulsen-Korb / 02.03.2024 / € 75,- (€ 90,- / € 105,-) / FB € 5,-  8 LE
<b>NEU! Pilates – Mit Hands on sicher und erfolgreicher unterrichten</b> Michaela Mettler-Hollnick / 23.09.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-  8 LE	

# Qigong



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/qigong](http://www.gym-akademie.de/qigong)



## Ausbildung zum/zur Qigong-Kursleiter\*in

Der Begriff des Qigong umfasst ein System von fernöstlichen Übungen, die uns in die Lage versetzen, bestmöglich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu stärken und zu schützen. Die Übungen sind einfach und ihre Wirkungen auch für Anfänger\*innen schnell spürbar. Nicht umsonst ist Qigong in fast allen Sportvereinen zu einem festen Bestandteil des Gesundheitssports geworden und wird auch von den Krankenkassen als Methode der Stressreduzierung und Entspannung anerkannt.



## Unser Qigong Ausbilder\*innen-Team. Wir freuen uns auf Sie.



### Ruth Arens

Diplom-Sportwissenschaftlerin,  
Qigong-Lehrerin, Kampfkunst-  
trainerin und Leiterin einer Kampf-  
kunstschule in Bremen, Mitarbeiterin  
des VTF-Bildungswerkes








### Helmut Oberlack

Sportlehrer, Qigong und Taijiquan,  
Mitbegründer des Taijiquan und  
Qigong Netzwerks Deutschland und  
Herausgeber des Taijiquan & Qigong  
Journals



### Dietlind Zimmermann

Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan  
und Qigong, Spezialgebiete: Taijiquan  
und Qigong mit Kindern und behin-  
derten Menschen, Redakteurin des  
Taijiquan & Qigong Journals,  
Mit-Autorin des Buchs  
„Kinder in Balance“

<b>Abschluss</b>	<b>Qigong-Kursleiter*in Prävention</b> <div> <div>Mit geeigneter staatlicher Vorqualifikation</div> <div>Ohne Vorqualifikation: nach Ende der Ausbildung 200 Stunden Nachweis von Unterrichtserfahrung – danach Anerkennung als Qigong-Kursleiter*in Prävention</div> </div>
<b>Upgrade</b>	<b>Module, um den Abschluss Qigong-Kursleiter*in Prävention zu erlangen</b> In Kooperation mit der Qilin-Akademie Module im Umfang von 6 ECTS = 250 LE  250 LE
<b>Abschluss</b>	<b>Qigong-Kursleiter*in</b>
<b>Prüfung</b> 	<b>Prüfung zum/zur Qigong-Kursleiter*in</b> 29.–30.04.2023 / € 204,- (€ 245,- / € 286,-) / FB € 10,- Ruth Arens, Helmut Oberlack, Dietlind Zimmermann 15 LE + <b>10 Hospitationsstunden</b>
<b>Stufe 3</b> 	<b>Qigong Ausbildung Stufe 3</b> 04.–05.02.2023, 04.–05.03.2023, 01.–02.04.2023 € 600,- (€ 720,- / € 840,-) / FB € 30,- Ruth Arens, Helmut Oberlack, Dietlind Zimmermann 60 LE
<b>Stufe 2</b> 	<b>Qigong Ausbildung Stufe 2</b> 11.–12.11.2023, 09.–10.12.2023, 13.–14.01.2024, 10.–11.02.2024, 09.–10.03.2024, 06.–07.04.2024 € 955,- (€ 1.055,- / € 1.155,-) / FB € 30,- Ruth Arens, Helmut Oberlack, Dietlind Zimmermann 100 LE
<b>Stufe 1</b> 	<b>Qigong Ausbildung Stufe 1</b> 18.–24.02.2024 (Hohe Wacht) / € N.N. Ruth Arens 60 LE <b>Qigong Ausbildung Stufe 1</b> 02.–09.06.2023 / € 585,- (€ 635,- / € 705,-) / FB € 30,- Ruth Arens 60 LE
<b>Vorerfahrung</b>	<b>Vorerfahrung Qigong + 1. Lizenzstufe oder ähnliche Qualifikation</b>

## Unsere Ausbildung zum/zur Qigong-Kursleiter\*in.

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

Die VTF-Qigong-Ausbildung besteht aus einer Einstiegs-Stufe I (60 LE) mit der Vermittlung von Grundlagen, einer längeren Stufe II (100 LE) zur Vertiefung von Theorie und Praxis, einer Stufe III (60 LE) mit dem Schwerpunkt Qigongpädagogik, 10 Hospitationsstunden und einer anschließenden Prüfung zum/zur Qigongkursleiter\*in. Nach erfolgreich abgeschlossener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat „Qigong-Kursleiter\*in“. Mit diesem Zertifikat können Sie im Verein Qigong mit Pluspunkt unterrichten.

In Kooperation mit der Qilin-Akademie besteht nach der erfolgreichen Prüfung die Möglichkeit sich zum / zur „Qigong-Kursleiter\*in Prävention“ weiterzubilden und ZPP-zertifizierte Kurse nach § 20 anzubieten.

## Qigong Fortbildungen

<b>After Work: Qigong zum Kennenlernen (online)</b>  3 LE Ruth Arens / 04.04.2023 € 30,- (€ 36,00 / € 42,-) / FB € 3,-
<b>NEU! Muskel- und Sehnen-Qigong</b>  8 LE Ulla Blum / 10.06.2023 € 99,- (€ 119,- / € 139,-) / FB € 5,-
<b>Qigong Vertiefungs-Seminar (online)</b>  6 LE Ruth Arens, Helmut Oberlack 23.09.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)
<b>Qigong-Ausbildung Taji Qigong &amp; ZPP-Modul „Schöner Lernen im Kunzehof“ (Bildungsurlaub)</b>  50 LE Ruth Arens / 25.–29.09.2023 € 946,- (€ 1.136,- / € 1.325,-) / FB € 30,-
<b>Qigong Supervision</b>  8 LE Dietlind Zimmermann / 07.10.2023 € 85,- (€ 102,- / € 119,-) / FB € 5,-





# Yoga



## Yoga-Ausbildungen

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl des Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen.

Neben den körperlichen Aspekten der Yogapraxis (Verbesserung von Muskelkraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit) wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Es unterstützt die Fähigkeit, sich körperlich und mental zu entspannen, mit Stress besser umzugehen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren. Wenn Sie sich entscheiden, diesen bereichernden Ausbildungsweg zu gehen, werden Sie von unseren erfahrenen Referent\*innen sehr kompetent begleitet!

## Unser Yoga-Ausbilderinnen-Team. Namaste!



### Sabine Boesinger

Yogalehrerin, Yogatherapeutin mit Schwerpunkt Yoga für die Frau, Burn-Out-Prävention, Ausbilderin für Pilates, Entspannungsmethoden, Referentin für Themen rund um Gesundheitsförderung



### Pritpal Kaur

Kundalini-Yogalehrerin, Hatha Yoga-Lehrerin für Senioren, Yoga im Betrieb (Schule und Kindergarten), Übungsleiterin Fasziö®



### Martina Mittag

Autorin, Yogalehrerin (BDY/EYU 750 Std.+) und Yoga Alliance E-RYT® 500, Fachreferentin für den DTB und VTF-Ausbilderin Yoga (500 Std.)



### Daniela Paulsen-Korb

(Sport)Physiotherapeutin, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten TCM und Heilpflanzenkunde, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin, Pilatestrainerin, Entspannungspädagogin, DTB-Ausbilderin für „Yoga & Anatomie“, Beckenboden und Rückenschule





### Sonja Wäger-Kuhn

Soma Breath® Atemtherapie und Meditationscoach, Yogalehrerin Yoga Alliance zertifiziert (RYT 500h), Entwicklerin des Kurskonzepts „Flowing AthletiX® - Yoga meets Athletic“, Inhaberin Hamburg Outdoor Training „HOT Booties“, VTF/DTB Referentin

## Unsere Ausbildung zum/zur DTB-Kursleiter\*in Yoga.

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

Voraussetzungen	<b>Stufe 1</b>  <b>Abschluss 1. Stufe: DTB-Kursleiter*in Yoga</b> mit einer Ausbildungsdauer von 120 Lerneinheiten
<p>Vorqualifikation: C-Lizenz <i>oder</i> DTB-Trainer*in <i>oder</i> DTB-Basismodul Fitness- und Gesund- heitstraining</p> <p></p> <p>½ Jahr Yoga-Praxis</p>	<div> <b>DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 1</b> 25 LE </div> <div> 20. – 22.01.2023 (Hamburg)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Sabine Boesinger </div> <div> 31.03. – 02.04.2023 (Bremen)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Pritpal Kaur </div> <div> 19. – 21.01.2024 (Hamburg)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Martina Mittag </div> <div> <b>DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 2</b> 25 LE </div> <div> 17. – 19.02.2023 (Hamburg)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Martina Mittag </div> <div> 19. – 21.05.2023 (Bremen)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Pritpal Kaur </div> <div> 23. – 25.02.2024 (Hamburg)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Sabine Boesinger </div> <div> <b>DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 3</b> 25 LE </div> <div> 24. – 26.03.2023 (Hamburg)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Sabine Boesinger </div> <div> 16. – 18.06.2023 (Bremen)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Pritpal Kaur </div> <div> 12. – 14.04.2024 (Hamburg)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Martina Mittag </div> <div> <b>DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 4</b> 25 LE </div> <div> 24. – 26.02.2023 (Rostock)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Pritpal Kaur </div> <div> 28. – 30.04.2023 (Hamburg)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Martina Mittag </div> <div> 25. – 27.08.2023 (Bremen)  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Pritpal Kaur </div> <div> 17. – 19.05.2024  € 220,- (€ 220,- / € 265,-)  FB € 15,-  Sabine Boesinger </div> <div> <b>DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 5</b> 20 LE </div> <div> 06. – 07.05.2023 (Rostock)  € 170,- (€ 170,- / € 210,-)  Pritpal Kaur </div> <div> <b>Supervisionsmodul für alle Stufen</b> € 170,- (€ 170,- / € 210,-) 25 LE </div> <div> <b>Hamburg</b>  Sabine Boesinger, Martina Mittag,  Daniela Paulsen-Korb, Sonja Wäger-Kuhn </div> <div> <b>NEU! Online</b> </div> <div> <b>NEU! Bremen</b>  Pritpal Kaur </div> <div> <b>NEU! Rostock</b>  Pritpal Kaur </div> <div> 27. – 29.01.2023    09. – 11.06.2023    22. – 24.09.2023    31.03. – 02.04.2023    11. – 12.11.2023    24. – 26.11.2023  08. – 10.12.2023    26. – 28.01.2024 </div>

Hinweis: Die Stufen Kursleiter\*in 1 und 2 können bei unterschiedlichen DTB-Akademie Standorten (Referent\*innen) und als eigenständige Weiterbildung gebucht werden; die Stufen 3 bis 5 sind bei einem Standort der DTB-Akademie (Referent\*in) und in der vorgegebenen Reihenfolge zu absolvieren.













## Der Ausbildungsweg zum/zur DTB-Yogalehrer\*in und DTB-Yogalehrer\*in (500+ Std.).

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

<b>Stufe 2</b> Abschluss 2. Stufe: DTB-Yogalehrer*in und exklusiv beim VTF: Yogalehrer*in (200 Std.) in Anerkennung der Internationalen Yoga Alliance		<b>Stufe 3</b> Abschluss 3. Stufe: DTB-Yogalehrer*in (500+ Std.) in Anerkennung der Internationalen Yoga Alliance	
<div> <div>Yoga Adjustments Aufbaumodul 1</div> <div>06.–08.10.2023 (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Martina Mittag</div> <div>17.–19.03.2023 (Rostock) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Pritpal Kaur</div> <div>25 LE</div> </div>		<div> <div>Yoga &amp; Anatomie (Hamburg) / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- / Daniela Paulsen-Korb</div> <div>100 LE</div> </div>	
<div> <div>Weiterführende Asana-Variationen Aufbaumodul 2</div> <div>03.–05.02.2023 (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Martina Mittag</div> <div>30.06.–02.07.2023 (Rostock) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Pritpal Kaur</div> <div>09.–11.02.2024 (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Martina Mittag</div> <div>25 LE</div> </div>		<div> <div>Medizinische Grundlagen I Mastermodul</div> <div>25 LE</div> <div>03.–05.02.2023</div> </div> <div> <div>Medizinische Grundlagen II Mastermodul</div> <div>25 LE</div> <div>05.–07.05.2023</div> </div> <div> <div>Medizinische Grundlagen III Mastermodul</div> <div>25 LE</div> <div>07.–09.07.2023</div> </div> <div> <div>Supervisionsmodul</div> <div>25 LE</div> <div>Termine siehe Seite 49</div> <div>plus Nachweis 10 Yogastunden</div> </div>	
<div> <div>Pranayama – Die Atemschule des Hatha-Yoga Aufbaumodul 3</div> <div>05.–07.05.2023 (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Martina Mittag</div> <div>22.–24.09.2023 (Rostock) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Pritpal Kaur</div> <div>26.–28.04.2024 (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) FB € 15,- Martina Mittag</div> <div>25 LE</div> </div>		<div> <div>Yoga &amp; Psychologie (Hamburg) / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- / Sabine Boesinger</div> <div>100 LE</div> </div>	
<div> <div>Supervisionsmodul</div> <div>25 LE</div> <div>Termine siehe Seite 49</div> </div>		<div> <div>Grundlagen 1 „Das Herz“ Mastermodul</div> <div>25 LE</div> <div>16.–18.06.2023</div> </div> <div> <div>Grundlagen 2 „Das vegetative Nervensystem“ Mastermodul</div> <div>25 LE</div> <div>31.03.–02.04.2023</div> </div> <div> <div>Grundlagen 3 „Der Stoffwechsel“ Mastermodul</div> <div>25 LE</div> <div>25.–27.08.2023</div> </div> <div> <div>Supervisionsmodul</div> <div>25 LE</div> <div>Termine siehe Seite 49</div> <div>plus Nachweis 10 Yogastunden</div> </div>	
<div> <div>Für die lizenzierten Yogalehrer*innen 200 oder 500 Std., die ihre Ausbildung beim VTF absolviert haben, gibt es exklusiv die Möglichkeit sich von der „Internationalen Yoga Alliance“ als Yogalehrer*in 200 oder 500 anerkennen zu lassen.</div> </div>		<div> <div>Yoga &amp; Philosophie (Hamburg) / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- / Martina Mittag</div> <div>100 LE</div> </div>	
<div> <div>RYS 200 yoga alliance</div> <div>RYS 300 yoga alliance</div> <div>RYS 500 yoga alliance</div> </div>		<div> <div>Philosophie 1: „Pranayama anleiten und unterrichten“ Mastermodul</div> <div>25 LE</div> <div>08.–10.09.2023</div> </div> <div> <div>Philosophie 2: „Yoga &amp; Meditation“ Mastermodul</div> <div>25 LE</div> <div>24.–26.11.2023</div> </div> <div> <div>Philosophie 3: „Yoga &amp; Tantrismus“ Mastermodul</div> <div>25 LE</div> <div>24.–26.03.2023</div> </div> <div> <div>Supervisionsmodul</div> <div>25 LE</div> <div>Termine siehe Seite 49</div> <div>plus Nachweis 10 Yogastunden</div> </div>	
<div> <div>RYS 200 yoga alliance</div> <div>RYS 300 yoga alliance</div> <div>RYS 500 yoga alliance</div> </div>		<div> <div>Hinweis: Die Mastermodule können in beliebiger Reihenfolge auch themenübergreifend absolviert werden. Wichtig ist, dass nach 3 Mastermodulen ein Supervisionsmodul besucht wird.</div> </div>	
<div> <div>RYS 200 yoga alliance</div> <div>RYS 300 yoga alliance</div> <div>RYS 500 yoga alliance</div> </div>		<div> <div>Prüfungsvorbereitung (Hamburg) € 72,- (€ 86,- / € 100,-) / Martina Mittag</div> <div>5 LE</div> <div>27.01.2023</div> </div> <div> <div>Abschlussarbeit</div> <div>25 LE</div> <div>26.01.2024</div> </div>	
<div> <div>RYS 200 yoga alliance</div> <div>RYS 300 yoga alliance</div> <div>RYS 500 yoga alliance</div> </div>		<div> <div>Prüfung zum Yogalehrer*in 500 Stunden (Hamburg) / € 245,- (€ 294,- / € 343,-) Sabine Boesinger, Martina Mittag, Daniela Paulsen-Korb, Sonja Wäger-Kuhn</div> <div>25 LE</div> <div>14.–16.04.2023</div> </div> <div> <div>05.–07.04.2024</div> </div>	


















Weitere Yoga-Ausbildungen „Schöner Lernen“

<b>DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufen 1–4</b> „Schöner Lernen im Hotel Camp Reinsehlen“ (Anerkennung zum Bildungsurlaub möglich) <i>Martina Mittag</i> / 02.03.–14.03.2023 / Schneverdingen € 1.999,- (€ 1.999,- / € 2.399,-) / FB € 30,-	 	100 LE
<b>Yoga &amp; Psychologie I, II + III</b> „Schöner Lernen im Seehotel Schloss Klink“ (Anerkennung zum Bildungsurlaub möglich) <i>Sabine Boesinger</i> / 11.10.–19.10.2023 / Klink € 1.599,- (€ 1.599,- / € 1.920,-) / FB € 30,-	   	75 LE
<b>Yoga &amp; Philosophie I–III</b> „Schöner Lernen im Dorint Hotel Meissen“ (Anerkennung zum Bildungsurlaub möglich) <i>Martina Mittag</i> / 02.11.–12.11.2023 / Meissen € 1.599,- (€ 1.599,- / € 1.920,-) / FB € 30,-	   	75 LE
<b>DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufen 1–4</b> „Schöner Lernen im Seehotel Schloss Klink“ (Anerkennung zum Bildungsurlaub möglich) <i>Martina Mittag</i> / 29.02.–10.03.2024 / Klink € 1.999,- (€ 1.999,- / € 2.399,-) / FB € 30,-	 	100 LE























Yoga Weiterbildungen

<b>Faszien-Yoga nach der FASZIO® Methode</b> <i>Astrid Schröder</i> / 29.03.–30.04.2023, 09.–11.06.2023 / € 574,- (€ 574,- / € 704,-) / FB € 40,-	 	50 LE
<b>Faszien-Yoga nach der FASZIO® Methode (online)</b> <i>Nicola Fromm, Astrid Schröder</i> / 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023 / € 450,- (€ 450,- / € 540,-) / FB € 30,-	 	50 LE
<b>Yoga-Hands on</b> <i>Pritpal Kaur</i> / 16.–17.09.2023 / € 140,- (€ 168,- / € 196,-) / FB € 15,-		15 LE
<b>NEU! Refresher Rückenschule: Yoga für mehr Resilienz und Nachhaltigkeit</b> <i>Sabine Boesinger</i> / 23.–24.09.2023 / € 180,- (€ 180,- / € 215,-)	   	15 LE
<b>BUDOGA® – Die Reise zum inneren Krieger in Dir</b> <i>Ronny del Rosso</i> / 07.–08.10.2023 / € 140,- (€ 168,- / € 196,-) / FB € 15,-	 	15 LE
<b>DTB- Kursleiter*in Flowing AthletiX® – Yoga meets Athletic</b> <i>Sonja Wäger-Kuhn</i> / 17.–19.11.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-	 	25 LE
<b>Yin Yoga – Loslassen lernen</b> <i>Pritpal Kaur</i> / 09.–10.12.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-		15 LE
<b>Yoga, Meditation und Entspannung für Kinder</b> <i>Sonja Richter-Steiner</i> / 08.–10.03.2024 / € 202,- (€ 202,- / € 247,-) / FB € 15,-		25 LE



Yoga Fortbildungen

<b>Einweisung in das stand. Kursprogramm „Hatha-Yoga“ (ZPP-zert.)</b> <i>Sonja Wäger-Kuhn</i> / 19.02.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	  	8 LE
<b>NEU! Die Revolution des Sonnengrußes: 7 Wege zum Faszienglück</b> <i>Lena Johanna Jennert</i> / 03.06.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	 	8 LE
<b>NEU! Yoga Alignment</b> <i>Anja Blondzik</i> / 24.06.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	 	8 LE
<b>Yoga und Atmung</b> <i>Pritpal Kaur</i> / 24.06.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	 	8 LE
<b>Poweryoga® – Vinyasa Flow Yoga</b> <i>Sonja Wäger-Kuhn</i> / 26.08.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	 	8 LE
<b>Yoga für alle – Yoga barrierefrei und inklusiv</b> <i>Katja Sandschneider</i> / 16.09.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-	 	8 LE
<b>NEU! ZEN Yoga = Zen Gymnastik meets Yoga</b> <i>Hans Figueroa</i> / 07.–08.10.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-)	 	15 LE
<b>Schwangeren yoga</b> <i>Sabine Boesinger</i> / 04.11.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-	 	8 LE
<b>NEU! Natural Movements Yoga</b> <i>Hans Figueroa</i> / 11.–12.11.2023 / € 150,- (€ 225,- / € 300,-)	 	15 LE
<b>NEU! Yoga rund um den Sonnengruß (ZPP-zertifiziert)</b> <i>Eva Holdorf-Helmy</i> / 02.12.2023 / € 89,- (€ 107,- / € 125,-) / FB € 5,-	  	8 LE
<b>Faszien Triple: Fitness, Yoga, Pilates</b> <i>Daniela Paulsen-Korb</i> / 02.03.2024 / € 75,- (€ 90,- / € 105,-) / FB € 5,-	 	8 LE

# Diversity



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:


[www.gym-akademie.de/diversity](http://www.gym-akademie.de/diversity)





## Jeder kann mitmachen, jeder gehört dazu – Inklusion leicht gemacht

Wäre es nicht ein ganz besonderes Angebot des Sportvereins, Menschen mit den unterschiedlichsten körperlichen und geistigen Voraussetzungen in den Sport einzubinden? Hier erlangen Sie Kompetenzen, um vielfältige Angebote durchführen zu können.

### Fortbildungen im Bereich Diversity

**Beteiligen, begegnen, bewegen – Diversität als Chance begreifen** (in Kooperation mit der HSJ)   9 LE

Lisa Kalina & Paula Larsen / 01.04.2023 / € 36,- (€ 54,- / € 72,-)

**Übungen differenziert leveln – für alle!**   8 LE

Diana Clar / 27.05.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-

**NEU! Diversität im Studio nutzen, denn Faszie kennt keine Norm**   8 LE

Carsten Peckmann / 03.09.2023 / € 89,- (€ 89,- / € 119,-) / FB € 5,-

**Yoga für alle – Yoga barrierefrei und inklusiv**   8 LE

Katja Sandschneider / 16.09.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-

**Functional Training inklusiv**   12 LE

(in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund)  
Marc Rohde, Daniel Wagner / 04.-05.11.2023 / € 60,- (€ 90,- / € 120,-)

**Kinderturnen inklusiv**   16 LE

Gabriele Lindemann / 02.-03.12.2023 / € 86,- (€ 126,- / € 165,-)

## Unser Referent\*innen-Team. Wir freuen uns, dass Sie dabei sind!



### Diana Clar

DTB-Personal Trainerin,  
DTB-Ausbilderin und Referentin für  
diverse Themen in der GroupFitness,  
Functional Training Coach



### Marc Rohde

Diplom Sport- und Touristik-Manager,  
Mastertrainer Life Fitness Academy,  
Personal Trainer, Fitness- und Aero-  
bic-Trainer A-Lizenz, Internationaler  
Presenter



### Gabriele Lindemann

Trainerin im Kinderturnen,  
Präventionssport und Pilates,  
DTB-Referentin, Mitarbeiterin  
im Sportverein



### Katja Sandschneider

Yoga-Lehrerin, unterrichtet seit 2014  
in Berlin barrierefreie Yoga-Stunden  
für Menschen mit körperlichen Ein-  
schränkungen. Nach einer Blutung im  
Rückenmark kurz nach ihrer Geburt  
lebt sie mit einer rechtsseitigen  
inkompletten Querschnittlähmung.  
Neben ihren wöchentlichen Kursen  
leitet sie regelmäßige Yoga-Einheiten  
im Rahmen von Konferenzen.



### Carsten Peckmann

Diplom-Sportwissenschaftler,  
Carsten Peckmann Coaching GbR,  
angestellter Sportlehrer im Verein,  
Ergonomie- und Rückencoach,  
DTB-Ausbilder, Konzeptentwickler  
Outdoor, PersonalTrainer, FASZIO®  
Referent



### Daniel Wagner

Leiter Fitness im Westpark Hanau,  
Personaltrainer







## KINDER UND JUGENDLICHE

Ausbildungen im Kinderbereich

Für die Kleinsten

Für Erzieher\*innen im KITA-Bereich

Ganztagsschule

Verschiedene Fortbildungen Kinder

Turnen



# Ausbildungen im Kinderbereich



Wo, wenn nicht bei den Kleinsten, kann man die Grundlagen schaffen für ein sportliches, gesundes Leben! Können wir Sie für so eine tolle Aufgabe gewinnen? Dann schauen Sie sich unsere hoch qualifizierten Angebote auf den nachfolgenden Seiten an.

- DOSB-Lizenzausbildungen:
  - C-Lizenz Kinderturnen
  - B-Lizenz Gesundheitsförderung für Kinder
- DTB-Weiterbildungen:
  - DTB-Kursleiter\*in Psychomotorik
  - DTB-Kursleiter\*in Babys in Bewegung
  - DTB-Kursleiter\*in Kindertanz
  - Yoga, Entspannung und Meditation für Kinder
  - DTB-Instructor HipHop
  - DTB-Kursleiter\*in Koordinations- und Haltungstraining
- Ausbildungspartner für die Kita-Auszeichnung „Bewegte Kita“:
  - VTF-Basislehrgang für Erzieher\*innen für mehr Bewegung in der Kita
  - Fachgerechte Fortbildungen zur Verlängerung der Auszeichnung siehe die Rubrik „Für Erzieher\*innen im Kita-Bereich“

## Unser Ausbilder\*innen-Team im Bereich Kinder und Jugendliche. Wir freuen uns auf Dich!



### Ulrike Peckmann

Langjährige DTB-Ausbilderin, Übungsleiterin und Referentin im Bereich Kinder- und Jugendturnen für verschiedene Landesturnverbände, Multiplikatorin und Chefkampfrichterin für Turn10®, C-Lizenz Kinderturnen sowie Fitness & Gesundheit, B-Lizenz Gesundheitsförderung im Kinderturnen, langjähriges Mitglied der VTF-Showgruppe, Mitglied im OK für das Deutsche Turnfest in Hamburg, ehemaliges Mitglied im Vorstand der Hamburger Turnerjugend



### Ulrike Elefante

Motopädagogin, Psychomotorikerin, Erzieherin mit ÜL-B-Lizenz, Schwerpunkt Rückenschule und B-Lizenz Reha Orthopädie



### Stefan Schlegel

Dipl.-Sportwissenschaftler, Psychomotoriker, Dozent an der Fachschule für Motopädagogik, hauptamtlicher Mitarbeiter in einem Sportverein



### Janne Würfel

Lehrerin in der Grund- und Mittelstufe mit dem Lernbereich Bewegung, Spiel und Sport, ÜL-C-Lizenz Aerobic und ÜL-C-Lizenz Kinderturnen

Hier sehen Sie alle Module für unsere Ausbildung zur B-Lizenz Gesundheitsförderung für Kinder sowie zum/zur DTB-Kursleiter\*in Psychomotorik.

Die ausführlichen Modulbeschreibungen finden Sie online!

<b>2. Stufe</b>  B-Lizenz Gesundheitsförderung für Kinder	<b>Gesundheitsförderung für Kinder B-Lizenz – Aufbaukurs</b> in 2024 34 LE
<b>DTB-Kursleiter*in Psychomotorik</b> 	<div><div><b>Basiskurs für B-Lizenz Gesundheitsförderung für Kinder sowie DTB-Kursleiter*in Psychomotorik</b> 04.–05.02.2023 + 18.02.2023 (Stormarn) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Ulrike Elefante, Stefan Schlegel 26 LE</div><div><b>Basiskurs für B-Lizenz Gesundheitsförderung für Kinder sowie DTB-Kursleiter*in Psychomotorik</b> 09.–10.09.2023 + 23.09.2023 (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Ulrike Elefante, Stefan Schlegel 26 LE</div><div><b>DTB-Kursleiter*in Psychomotorik im Kinderturnen – Aufbaukurs</b> 03.–04.02.2024, 17.–18.02.2024 (Hamburg) € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,- Ulrike Elefante, Stefan Schlegel 34 LE</div></div>
<b>1. Stufe</b> 	<b>ÜL-C-Lizenz Kinderturnen: Turnen, Spielen, Tanzen vom ersten Lebensjahr bis zur Jugend</b> 01.–02.04.2023, 22.–23.04.2023, 06.–07.05.2023, 03.–04.06.2023, 10.–11.06.2023, 01.–02.07.2023 € 302,- (€ 439,- / € 576,-) / FB € 27,- Ulrike Peckmann, Janne Würfel 120 LE

Weiterbildungen im Kinderbereich

<b>DTB Kursleiter*in Koordination-und Haltungstraining „aufrecht und stark“</b> Astrid Brauer / 20.–22.01.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-  25 LE	 <b>0-2</b>
<b>DTB-Kursleiter*in MamaFit – Baby mit</b> Franziska Wulff / 11.–12.02.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-  15 LE	<b>Für die Kleinsten</b>
<b>DTB-Kursleiter*in Achtsamkeit für Kinder</b> Sabine Boesinger / 25.–26.02.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-  15 LE	<b>DTB-Kursleiter*in MamaFit – Baby mit</b> Franziska Wulff / 11.–12.02.2023 / € 169,- (€ 169,- / € 204,-) / FB € 10,-  15 LE
<b>DTB-Kursleiter*in Kindertanz</b> Natascha Gohl / 02.–04.06.2023 / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-  25 LE	<b>DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen Modul 1: Das Baby von 3–6 Monaten</b> Claudia Fiedler / 02.–03.09.2023 / € 170,- (€ 170,- / € 210,-) / FB € 10,-  20 LE
<b>NEU! Parkour-Weiterbildung</b> Aljoscha Liebe / 24.–25.06.2023 / € 86,- (€ 126,- / € 165,-) / FB € 8,-  15 LE	<b>DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen Modul 2: Das Baby von 6–12 Monaten</b> Claudia Fiedler / 16.–17.09.2023 / € 170,- (€ 170,- / € 210,-) / FB € 10,-  20 LE
<b>Gruppenhelfer*in Turnen</b> Alexander Daniel Frenzel, Miriam Kuhl / 16.–20.10.2023 / € 106,- (€ 240,- / € 305,-) / FB € 10,-  30 LE	<b>NEU! Sprache und Bewegung</b> Nadine Gladiator / 08.10.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-  8 LE
<b>DTB-Instructor HipHop-Dance Basis- und Aufbaukurs kompakt</b> Natalia Paul / 23.–27.10.2023 / € 340,- (€ 340,- / € 420,-) / FB € 20,-  40 LE	<b>Aqua-Baby-Ausbildung in Kooperation mit Bäderland</b> Gesa Ott / 18.–19.11.2023 / € 167,- (€ 201,- / € 234,-) / FB € 15,-  20 LE
<b>Kinderturnen inklusiv</b> Gabriele Lindemann / 02.–03.12.2023 / € 86,- (€ 126,- / € 165,-) / FB € 8,-  16 LE	<b>NEU! Früherkennung von motorischen Entwicklungsstörungen und spielerische Lösungsansätze</b> Denise Frohreich / 02.12.2023 / € 45,- (€ 65,- / € 86,-) / FB € 4,-  8 LE
<b>Yoga, Meditation und Entspannung für Kinder</b> Sonja Richter-Steiner / 08.–10.03.2024 / € 202,- (€ 202,- / € 247,-) / FB € 15,-  25 LE	<b>Eltern und Kinder turnen gemeinsam</b> Astrid Brauer / 09.12.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-  8 LE



## Für Erzieher\*innen im KITA-Bereich

<b>VTF-Basislehrgang für Erzieher*innen für mehr Bewegung in der KITA</b>		8 LE
Anke von Werder / 06.05.2023 / € 72,- (€ 86,- / € 100,-)		
<b>VTF-Basislehrgang für Erzieher*innen für mehr Bewegung in der KITA</b>		8 LE
Anke von Werder / 04.11.2023 / € 72,- (€ 86,- / € 100,-)		
<b>NEU! Ente, Elefant und Maus mit den Ohren sehen – wie setze ich Musik richtig im Tanzunterricht ein</b>		8 LE
Julia Dold / 02.04.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Die Ballschule – Bewegungsförderung mit Bällen</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 18.06.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Sprache und Bewegung</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 08.10.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Füße in Bewegung</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 19.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Tanz trifft Ball</b>		8 LE
Julia Dold / 25.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Früherkennung von motorischen Entwicklungsstörungen und spielerische Lösungsansätze</b>		8 LE
Denise Frohreich / 02.12.2023 / € 45,- (€ 65,- / € 86,-) / FB € 4,-		



## Ganztagsschule

<b>Koordination und Kraft im Kinderturnen</b>		8 LE
Gabriele Lindemann / 01.04.2023 / € 45,- (€ 65,- / € 86,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Parkour-Weiterbildung</b>		15 LE
Aljoscha Liebe / 24.-25.06.2023 / € 86,- (€ 126,- / € 165,-) / FB € 8,-		
<b>NEU! Catch</b>		8 LE
Oliver Marien / 10.06.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Die Ballschule – Bewegungsförderung mit Bällen</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 18.06.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Ninja Warrior</b>		8 LE
Oliver Marien, Daniel Schmidt / 11.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Füße in Bewegung</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 19.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>Rope Skipping</b>		8 LE
Doris Langhoff / 25.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Tanz trifft Ball</b>		8 LE
Julia Dold / 25.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Früherkennung von motorischen Entwicklungsstörungen und spielerische Lösungsansätze</b>		8 LE
Denise Frohreich / 02.12.2023 / € 45,- (€ 65,- / € 86,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Koordinationstraining mit Kindern</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 03.12.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		



## Verschiedene Fortbildungen Kinder

<b>Koordination und Kraft im Kinderturnen</b>		8 LE
Gabriele Lindemann / 01.04.2023 / € 45,- (€ 65,- / € 86,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Prävention sexualisierte Gewalt (online)</b>		4 LE
Ruth Arens / 18.04.2023 / € 20,- (€ 30,- / € 40,-)		
<b>NEU! Parkour-Weiterbildung</b>		15 LE
Aljoscha Liebe / 24.-25.06.2023 / € 86,- (€ 126,- / € 165,-) / FB € 8,-		
<b>NEU! Ente, Elefant und Maus mit den Ohren sehen – wie setze ich Musik richtig im Tanzunterricht ein</b>		8 LE
Julia Dold / 02.04.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Catch</b>		8 LE
Oliver Marien / 10.06.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Die Ballschule – Bewegungsförderung mit Bällen</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 18.06.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Sprache und Bewegung</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 08.10.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Ninja Warrior</b>		8 LE
Oliver Marien, Daniel Schmidt / 11.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>Kinderturnwerkstatt</b>		5 LE
Gabriele Lindemann, Stephanie Tegtmeyer / 12.11.2023 / € 29,- (€ 42,- / € 54,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Füße in Bewegung</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 19.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>Rope Skipping</b>		8 LE
Doris Langhoff / 25.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Tanz trifft Ball</b>		8 LE
Julia Dold / 25.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Früherkennung von motorischen Entwicklungsstörungen und spielerische Lösungsansätze</b>		8 LE
Denise Frohreich / 02.12.2023 / € 45,- (€ 65,- / € 86,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Koordinationstraining mit Kindern</b>		8 LE
Nadine Gladiator / 03.12.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		

## Fortbildungen in Kooperation mit der Hamburger Sportjugend

<b>SPORTJUGEND</b> Umgang mit schwierigen Kids – Wie mache ich Kinder stark? (barrierefrei)		8 LE
Saskia Haase / 22.04.2023 / € 32,- (€ 48,- / € 64,-)		
<b>SPORTJUGEND</b> Grundlagen zum Gestalten inklusiver Angebote im Kinder- und Jugendsport		8 LE
Henning Löhmer / 17.06.2023 / € 32,- (€ 48,- / € 64,-)		
<b>SPORTJUGEND</b> Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen im Sport		4 LE
Pia Heckel / 02.11.2023 / € 16,- (€ 24,- / € 32,-)		
<b>SPORTJUGEND</b> Krafttraining für Kinder & Jugendliche (online)		4 LE
Svea Schultz / 08.11.2023 / € 16,- (€ 24,- / € 32,-)		
<b>SPORTJUGEND</b> PSG (Prävention sexualisierter Gewalt im Sport)		8 LE
HSJ / diverse Termine / kostenfrei		



# VTF-Kursleiter\*in Gerätturnen



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/turnen](http://www.gym-akademie.de/turnen)



Setzen Sie Schwerpunkte! Als **VTF-Kursleiter\*in Gerätturnen** zeichnen Sie sich durch Ihre Kompetenz und Ihr aktuelles Know-how im Gerätturnen mit Kindern aus.

Abschluss	Zertifikat „VTF-Kursleiter*in Gerätturnen“			
Module  Mindestens 3 Module müssen absolviert werden.	<p>Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! „Ein ganzer Tag Sprung“</p> <p>15.04.2023 € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,- Axel Fries</p> <p>8 LE</p>	<p>Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Sicherungsgriffe, Methodik, Barren &amp; Reck, Turn 10®</p> <p>16.04.2023 € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,- Axel Fries</p> <p>8 LE</p>	<p>Kinderturnen: Die Geräte lernen uns kennen: Grundlagenschulung in Gerätelandschaften</p> <p>07.10.2023 € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,- Axel Fries</p> <p>8 LE</p>	<p>Bodenturnen Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! - Methodik Bodenturnen</p> <p>08.10.2023 € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,- Axel Fries</p> <p>8 LE</p>

## Unser Ausbilder im Bereich Gerätturnen.



**Axel Fries**

Vorstandsmitglied Schulsport des Bereichsvorstands Sport des DTB, ehem. Vizepräsident AT des Turnverbandes Mittelrhein. Mitglied der Kommission der Spitzenverbände der Deutschen Schulsport-Stiftung. Mitglied des OK Jugend trainiert für Olympia & Paralympics. Referent für Gerätturnen im In- und Ausland. Buchautor. Verleger. Sportwissenschaftler. Lehrer für Sport, Physik, Mathematik und Informatik. Mitglied der Arbeitskreise Schulsport des DTB, Anpassung des Deutschen Sportabzeichens, Anpassung des Ordners Kinderturnen des DTB, Anpassung der Bundesjugendspiele. Leiter der AG Grundschulwettkampf Jugend trainiert für Olympia & Paralympics.



## Weitere Kinderturnen-Fortbildungen

### Koordination und Kraft im Kinderturnen

Gabriele Lindemann / 01.04.2023 / € 45,- (€ 65,- / € 86,-) / FB € 4,-

8 LE

### Radwende (Rondat)

Alexander Daniel Frenzel / 02.09.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-

8 LE

### NEU! Salto

Alexander Daniel Frenzel / 03.09.2023 / € 34,- (€ 55,- / € 74,-) / FB € 3,-

5 LE

### NEU! Handstand

Alexander Daniel Frenzel / 03.09.2023 / € 34,- (€ 55,- / € 74,-) / FB € 3,-

5 LE

### NEU! Stärkenorientiertes Warm-Up für alle Turner-Typen

Lena Schönteich / 16.09.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-

8 LE



### Airtrack – Ein Tagesspecial zum Kennenlernen der Nutzungsmöglichkeiten

Alexander Daniel Frenzel / 23.09.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-

8 LE

### Kinderturnwerkstatt

Gabriele Lindemann, Stephanie Tegtmeier / 12.11.2023 / € 29,- (€ 42,- / € 54,-) / FB € 3,-

5 LE

### Kinderturnen Kompakt

Ulrike Peckmann / 18.11.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-

8 LE

### NEU! Koordination

Nadine Gladiator / 03.12.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-

8 LE



ANZEIGE

# Kinderturn-Abzeichen

## 09.– 10.06.2023 | Sportzentrum Angerstraße

Abzeichen für Vielseitigkeit im Turnen für Kinder von 4 bis 10 Jahren. Für Vereinsgruppen, KiTas und Grundschulklassen. Auch für Kinder mit Handicap geeignet.

Anmeldung & Infos zu den Übungen: [www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)







## LEISTUNGS- UND WETTKAMPFSPORT

Gerätturnen

Gerätturnen männlich

Gerätturnen weiblich

Gymnastik und Tanz

Trampolin



# Aus-/ Fortbildungen Leistungs- und Wettkampfsport








Ausführliche Informationen  
finden Sie online:




[www.gym-akademie.de/wettkampf](http://www.gym-akademie.de/wettkampf)



## Gerätturnen

<b>Radwende (Rondat)</b>		8 LE
Alexander Daniel Frenzel / 02.09.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Handstand</b>		5 LE
Alexander Daniel Frenzel / 03.09.2023 / € 34,- (€ 55,- / € 74,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Salto</b>		5 LE
Alexander Daniel Frenzel / 03.09.2023 / € 34,- (€ 55,- / € 74,-) / FB € 3,-		
<b>NEU! Stärkenorientiertes Warm-Up für alle Turner-Typen</b>		8 LE
Lena Schönteich / 16.09.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		
<b>Airtrack – Ein Tagesspecial zum Kennenlernen der Nutzungsmöglichkeiten</b>		8 LE
Alexander Daniel Frenzel / 23.09.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		



## Gerätturnen männlich

<b>Kampfrichter*in Neuausbildung zur C-Lizenz Gerätturnen männlich</b>		15 LE
René Schwarz / 26.-27.08.2023 / € 57,- (€ 82,- / € 108,-) / FB € 5,-		
<b>Trainer*in- und Kampfrichter*in-Schulung 1</b>		5 LE
René Schwarz / 25.03.2023 / € 20,- (€ 30,- / € 39,-) / FB € 2,-		
<b>Trainer*in- und Kampfrichter*in-Schulung 2</b>		5 LE
René Schwarz / 09.09.2023 / € 20,- (€ 30,- / € 39,-) / FB € 2,-		

## Gerätturnen weiblich

**Kampfrichter\*innen-Aus- und Fortbildung**  
Bitte besuchen Sie für weitere Informationen und Termine unsere Website: [www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)



## Gymnastik und Tanz

<b>NEU! Vorbereitung Wettkampfsjahr 2023</b>		6 LE
Karen Meyer / 05.02.2023 / € 24,- (€ 35,- / € 46,-) / FB € 2,-		
<b>NEU! Auffrischung der Inhalte 2023 und Vorbereitung auf 2024 bzgl. der Bestenkämpfe Gymnastik Tanz</b>		6 LE
Karen Meyer / 03.09.2023 / € 24,- (€ 35,- / € 46,-) / FB € 2,-		

## Choreografie-Werkstatt

Buchbar als Inhouse-Schulung mit Saba Pedük. Anfrage über das VTF-Lehrreferat.

## Trampolin

<b>Helferschein Trampolin</b>		10 LE
Olaf Schmidt / 25.-26.08.2022 / € 39,- (€ 57,- / € 75,-) / FB € 4,-		
<b>NEU! Stärkenorientiertes Warm-Up für alle Turner-Typen</b>		8 LE
Lena Schönteich / 16.09.2023 / € 45,- (€ 80,- / € 105,-) / FB € 4,-		



## ONLINE-SEMINARE






Digitale oder teildigitalisierte Aus- und Fortbildungen

Lernen im eigenen Tempo durch Online-Seminare

Verkürzte Präsenzzeiten

# Online-Lehrgänge

<b>NEU!</b> Stress plus Hormon = Übergewicht		3 LE
Katrín Kleinesper / 24.01.2023 / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 3,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Fuß“</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 01.02.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU!</b> Wie leite ich ein Aktivwochenende für meine Übungsgruppe an?		2 LE
Manuela Lerche / 03.02.2023 / € 10,- (€ 10,- / € 10,-) / FB € 2,-		
<b>NEU!</b> Faszien im Glück		5 LE
Franziska Wulff / 09.02.2023 / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 2,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 1“</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 22.03.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Yoga Supervisionsmodul für alle Stufen</b>		25 LE
Daniela Paulsen-Korb / 31.03.–02.04.2023 / € 170,- (€ 170,- / € 210,-)		
<b>After Work: Qigong zum Kennenlernen</b>		3 LE
Ruth Arens / 04.04.2023 / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 2,-		
<b>NEU!</b> Prävention sexualisierte Gewalt		4 LE
Ruth Arens / 18.04.2023 / € 20,- (€ 30,- / € 40,-)		
<b>Entzündungshemmende Ernährung</b>		3 LE
Katrín Kleinesper / 18.04.2023 / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 2,-		
<b>Konflikte und Störungen</b>		4 LE
Martina Redeker / 18.04.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 2“</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 19.04.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Schultergürtel“</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 10.05.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU!</b> Hobby zum Beruf machen ohne dass die Bürokratie dir den Spaß verdirbt?		3 LE
Katja Schöneberndt / 03.06.2023 / € 31,- (€ 45,- / € 59,-) / FB € 3,-		
<b>NEU!</b> Die gefährlichen Bananen		3 LE
Lena Schönteich / 06.06.2023 / € 30,- (€ 36,- / € 42,-) / FB € 3,-		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Hüfte“</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 05.07.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Ernährung und Bewegung (ZPP-zertifiziert) <sup>BL</sup></b>		25 LE
Katrín Kleinesper / 05.09. + 12.09.2023 (online), 16.–17.09.2023 (Präsenz) / € 220,- (€ 220,- / € 265,-) / FB € 15,-		
<b>Faszien-Yoga nach der FASZIO® Methode</b>		50 LE
Nicola Fromm, Astrid Schröder / 12.09, 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023 / € 450,- (€ 450,- / € 540,-) / FB € 30,-		
<b>NEU!</b> Verbale Kommunikation		4 LE
Martina Redeker / 13.09.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)		
<b>Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Knie“</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 20.09.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>Qigong Vertiefungs-Seminar</b>		6 LE
Ruth Arens, Helmut Oberlack / 23.09.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)		

<b>NEU!</b> Nonverbale Kommunikation		4 LE
Martina Redeker / 27.09.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)		
<b>NEU!</b> Umgang mit Gefühlen in Entspannungssequenzen <sup>BL</sup>		10 LE
Andrea Lück / 07.10. (Präsenz), 18.10., 02.11.2023 / € 61,- (€ 88,- / € 116,-) / FB € 6,-		
<b>Zertifikatsfortbildung Functional Movement Trainer*in – Prüfungsmodul</b>		2 LE
Wolfgang Klingebiel / 11.10.2023 / € 20,- (€ 24,- / € 28,-) / FB € 2,-		
<b>NEU!</b> Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. med R. Smisek		10 LE
Anke Töpfer / 11.11. + 18.11.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-		
<b>NEU!</b> Umgang mit Beschwerden		4 LE
Martina Redeker / 14.11.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)		
<b>NEU!</b> Embodiment + Züricher Ressourcen Modell		15 LE
Dr. Petra Mommert-Jauch / 01.–02.12.2023 / € 165,- (€ 241,- / € 316,-) / FB € 15,-		
<b>HIIT- und Intervall-Training für mehr Performance und Leistung – Möglichkeiten, Grenzen und Scaling-Optionen</b>		4 LE
Andrea K. Huber / 02.12.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)		
<b>NEU!</b> Schlafwebinar		8 LE
Dr. Petra Mommert-Jauch / 03.12.2023 / € 89,- (€ 115,- / € 149,-) / FB € 15,-		

## BL

Die Maßnahmen mit dem „BL-Icon“ finden im Blended Learning Format, d. h. Teile in Präsenz und Teile online, statt. Detaillierte Informationen dazu finden Sie auf [www.gym-akademie.de](http://www.gym-akademie.de)

Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/remote](http://www.gym-akademie.de/remote)







## AUS- UND WEITERBILDUNGEN MIT URLAUBSFEELING

„Schöner Lernen“-Bildungsangebote:

Frei vom Alltag intensiv in die Materie einsteigen

Bildungsurlaub in Hamburg:

Sie haben das Recht auf Bildungsurlaub.

Nutzen Sie es!


# Bilde Dich fort, wo andere Urlaub machen.





Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/reisen](http://www.gym-akademie.de/reisen)



Hier finden Sie unsere „Schöner Lernen“-Bildungsangebote. Zudem können Sie für alle mit dem BU-Icon  gekennzeichneten Lehrgänge Bildungsurlaub beantragen. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 5.

## „Schöner Lernen“-Bildungsangebote

	<b>Qigong-Ausbildung Taji Qigong &amp; ZPP-Modul „Schöner Lernen im Kunzehof“</b>		50 LE
	Ruth Arens / 25.-29.09.2023 / € 946,- (€ 1.136,- / € 1.325,-) / FB € 30,-		
	<b>Yoga &amp; Psychologie I, II + III „Schöner Lernen im Seehotel Schloss Klink“</b>		75 LE
	Sabine Boesinger / 11.-19.10.2023 / € 1.599,- (€ 1.599,- / € 1.920,-) / FB € 30,-		
	<b>Yoga &amp; Philosophie I-III „Schöner Lernen im Dorint Hotel Meissen“</b>		75 LE
	Martina Mittag / 02.-12.11.2023 / € 1.599,- (€ 1.599,- / € 1.920,-) / FB € 30,-		
	<b>Kursleiter*in Achtsamkeit kompakt „Schöner Lernen in Liepen“</b>		25 LE
	Natascha Rohne / 20.-24.11.2023 / € 946,- (€ 1.136,- / € 1.325,-) / FB € 30,-		
	<b>Qigong Stufe I „Schöner Lernen in Hohwacht“</b>		60 LE
	Ruth Arens / 18.-24.02.2024 / € NN,- (€ NN,- / € NN,-) / FB € NN,-		
	<b>DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufen 1-4 „Schöner Lernen im Seehotel Schloss Klink“</b>		100 LE
	Martina Mittag / 29.02.-10.03.2024 / € 1.999,- (€ 1.999,- / € 2.399,-) / FB € 30,-		

## Bildungsurlaub in Hamburg

	<b>DOSB-ÜL-C-Lizenz Fitness und Gesundheit</b>		120 LE
	Swantje Fuchs, Carsten Peckmann / 21.-22.01.2023, 04.-05.02.2023, 22.-26.02.2023, 25.-26.03.2023, 15.-16.04.2023 / € 362,- (€ 526,- / € 691,-) / FB € 33,-		
	<b>Kursleiter*in Meditation – Modul II+III</b>		50 LE
	Rainer Kersten / 08.-12.05.2023 / € 585,- (€ 632,- / € 820,-) / FB € 30,-		
	<b>Qigong Ausbildung Stufe I</b>		60 LE
	Ruth Arens, Helmut Oberlack / 02.-09.06.2023 / € 585,- (€ 635,- / € 705,-) / FB € 20,-		
	<b>NEU! Rückenschullehrer*in kompakt</b>		60 LE
	Daniela Paulsen-Korb / 20.11.-24.11.2023 / € 370,- (€ 440,- / € 490,-)		
	<b>DOSB-ÜL-C-Lizenz Fitness und Gesundheit</b>		120 LE
	Swantje Fuchs, Carsten Peckmann / 03.-04.02.2024, 17.-18.02.2024, 06.-10.03.2024, 06.-07.04.2024, 20.-21.04.2024 / € 362,- (€ 526,- / € 691,-) / FB € 33,-		

Weitere „Schöner Lernen“- und Bildungsurlaubsangebote finden Sie auf den Seiten des Aktivprogramms ab Seite 65.





## ÜBERFACHLICHES / TRAIN THE TRAINER

Kommunikation und Train the Trainer:

Persönliche Weiterentwicklung

Verbesserung der Zusammenarbeit



# Kommunikation / Train the Trainer



Ausführliche Informationen  
finden Sie online:

[www.gym-akademie.de/ueberfachliches](http://www.gym-akademie.de/ueberfachliches)



**NEU!** Wie leite ich ein Aktivwochenende für meine Übungsgruppe an? (online)  2 LE

Manuela Lerche / 03.02.2023 / € 10,- (€ 10,- / € 10,-)

**NEU!** Prävention sexualisierte Gewalt (online)  4 LE

Ruth Arens / 18.04.2023 / € 20,- (€ 30,- / € 40,-)

**NEU!** Konflikte und Störungen (online)  4 LE


Martina Redeker / 18.04.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)

**NEU!** Resilienztrainer\*in  15 LE

Ruth Arens / 22.-23.04.2023 / € 94,- (€ 137,- / € 180,-) / FB € 9,-

**NEU!** Gesundes Führen / Führungsqualitäten im Verein  8 LE

Anna Breimer / 06.05.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-

**NEU!** Hobby zum Beruf machen ohne dass die Bürokratie dir den Spaß verdirbt? (online)  3 LE


Katja Schöneberndt / 03.06.2023 / € 31,- (€ 45,- / € 59,-) / FB € 3,-

**NEU!** Die eigene Präsenz-Schulung „Hier bin ich!“  8 LE


Anna Breimer / 17.06.2023 / € 79,- (€ 95,- / € 110,-) / FB € 5,-

**NEU!** Verbale Kommunikation (online)  4 LE

Martina Redeker / 13.09.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)

**Gewaltfreie Kommunikation – Einführung und Training nach Marshall Rosenberg**  8 LE


Katrin Kluge / 23.09.2023 / € 49,- (€ 71,- / € 94,-) / FB € 4,-

**NEU!** Nonverbale Kommunikation (online)  4 LE


Martina Redeker / 27.09.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)

**NEU!** Umgang mit Gefühlen in Entspannungssequenzen  10 LE


Andrea Lück / 07.10., 18.10., 02.11.2023 / € 61,- (€ 88,- / € 116,-) / FB € 6,-

**NEU!** Umgang mit Beschwerden (online)  4 LE

Martina Redeker / 14.11.2023 / € 40,- (€ 48,- / € 56,-)

**NEU!** Kernkompetenz „Organisationale Resilienz“ – ein Muß für die Vereinsführung  8 LE

Olivia Dorn / 18.11.2023 / € 66,- (€ 114,- / € 148,-) / FB € 5,-

**NEU!** Embodiment + Züricher Ressourcen Modell (online)  15 LE

Dr. Petra Mommert-Jauch / 01.-02.12.2023 / € 165,- (€ 241,- / € 316,-) / FB € 15,-

**Teamtag oder Konfliktmanagement**

Buchbar als Inhouse-Schulung mit Olivia Dorn. Anfrage über das VTF-Lehrreferat


**Ausbildung zum/zur Online-Marketing Expert\*in**

Details finden Sie auf [www.gym-akademie.de](http://www.gym-akademie.de)

**Schulung für Servicekräfte – die Visitenkarte des Vereins**

Buchbar als Inhouseschulung. Anfrage über das VTF-Lehrreferat

## In Kooperation mit dem HSB

**HSB** Sitzungen und Meetings im Verein effizient und attraktiv  5 LE

Olivia Dorn / 05.05.2023 / € 35,- (€ 50,- / € 60,-)

**HSB** Vereinsinterne Kommunikation – wirkungsvoll Feedback geben  8 LE

Olivia Dorn / 06.09.2023 / € 45,- (€ 67,- / € 90,-)

**HSB** Lizenzausbildung zum/zur DOSB Vereinsmanager\*in C  120 LE

HSB / 22.04.-18.11.2023 / € 370,- (€ 470,- / € 650,-)



# ERLEBEN GENIESSEN ENTSPANNEN

## AKTIVPROGRAMM

Sportlich unterwegs mit meiner Gruppe

Präventionskurse

Bildungsurlaube



# Aktivprogramme für Körper und Seele



Alle Informationen finden Sie unter  
[www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de) oder  
 bei unserem Aktivprogramm-Team:  
 040/41908-277



## Individuell und maßgeschneidert: Angebote für Sie und Ihre Sport-Gruppe

Allein reisen und Sporttreiben macht nur halb so viel Freude. Gehen Sie mit Ihrer Gruppe auf einen aktiven Kurztrip. Mit Gleichgesinnten Zeit verbringen, bedeutet gemeinsam erleben, gemeinsam entdecken, gemeinsam genießen.

Wir erstellen Ihnen maßgeschneiderte Angebote, die auf die speziellen Bedürfnisse Ihrer Gruppe abgestimmt sind. Ganz gleich, ob es ans Meer oder in die Berge gehen soll, wir kümmern uns um alles. Termine, Hotel, Sportangebote. Sie wählen aus, wir buchen und reservieren. Vorreservierungen sind gebührenfrei. Eine kostenfreie Stornierung der Gruppenbuchung ist innerhalb festgelegter Fristen ganz unkompliziert möglich.

### Und das geht so:

#### ■ Sie möchten mit Ihrer Gruppe reisen, wollen lieber unter sich bleiben und übernehmen die sportliche Leitung selbst?

In diesem Fall freuen Sie sich über freie Kost und Logis sowie über ein zusätzliches Honorar in Höhe von **500 Euro**.

#### ■ Sie reisen mit der Gruppe und möchten zusätzlich eine\*n VTF-Referent\*in für die sportliche Leitung engagieren?

Dann entscheiden Sie sich für ein Modell, wählen einen Termin, ein beliebiges Hotel und besprechen die Details mit uns.

Modell	Trainer*in	Mindest-TN	Freiplatz für GL	Honorar GL	Ermäßigung auf den Katalogpreis pro TN
A	selbst	13 + GL	im EZ	500 €	–
B	selbst	16 + GL	im EZ	500 €	25 €
C	VTF-Referent*in	16 + GL	im DZ	–	–
D	VTF-Referent*in	20 + GL	im DZ	–	25 €

Wie auch immer Sie entscheiden, ganz nach Ihren Wünschen übernehmen wir die komplette Abwicklung für Sie und Ihre Gruppe.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de) und **Manuela Lerche 040 / 419 08 - 277**

GL = Gruppenleitung | TN = Teilnehmer\*in

## Wie leite ich ein Aktivwochenende für meine Übungsgruppe an?

Sie möchten Ihre Gruppe selbst anleiten und wollen mehr über den Ablauf und die Durchführung eines Aktivwochenendes erfahren? Dann melden Sie sich gerne zu unserer Info-Online-Veranstaltung am 03.02.2023 um 15 Uhr an. Hier erfahren Sie alles, was Sie für ein erfolgreiches Wochenende brauchen.

**LG- Nummer:** 23/1731323 **TN-Gebühr:** 10 Euro

(Wenn Sie ein Gruppen-Aktivwochenende als Anleiter\*in begleiten, erhalten Sie die 10 Euro TN-Gebühr erstattet – zusätzlich zu Ihrem Honorar.)  
 Sie haben diesen Termin verpasst? Dann melden Sie sich gerne unter 040 / 419 08 - 277 Manuela Lerche ([lerche@vtf-hamburg.de](mailto:lerche@vtf-hamburg.de))



## Gesundheit und Prävention

### Unsere präventionsgeprüften Aktivprogramme – mit Zuschuss von der Krankenkasse

Die Präventionskurse unseres Aktivprogramms sind bei der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Deshalb belohnen die gesetzlichen Krankenkassen das standardisierte Konzept mit einem Zuschuss. Fragen Sie hierfür bei Ihrer Krankenkasse nach.

Das besondere Angebot:

- Jede Stunde enthält einen themen-spezifischen Übungsverlauf mit theoretischem Hintergrund
- Maximal 15 Teilnehmer\*innen nehmen an einem Kurs teil
- inklusive Handout

4950123	03. – 05.03.2023	<b>Fitnessstraining</b> mit Kirsten Scholz	Seehotel Boltenhagen	€ 443,- DZ   € 476,- EZ
4950223	31.03. – 02.04.2023	<b>Yoga zum Kennenlernen</b> mit Eva Holdorf	Rundlingsdorf Sagasfeld	€ 468,- DZ   € 498,- EZ
4950323	05. – 07.05.2023	<b>Qigong &amp; Meer</b> mit Ruth Arens	Hotel Hohe Wacht	€ 405,- DZ   € 465,- EZ
4950423	06. – 08.10.2023	<b>Qigong &amp; Meer</b> mit Michael Haack	Hotel Hohe Wacht	€ 405,- DZ   € 465,- EZ
4950523	10. – 12.11.2023	<b>Fitnessstraining</b> mit Franziska Penno	Nordica Büsum	€ 425,- DZ   € 439,-/505,- EZ
4950623	17. – 19.11.2023	<b>Yoga zum Kennenlernen</b> mit Eva Holdorf	Seehotel Boltenhagen	€ 443,- DZ   € 476,- EZ



www.vtf-aktivprogramm.de

### „Trotz Krankheit in Bewegung bleiben“ – Angebote für Menschen, die von Krebskrankheiten betroffen sind

Neu im Angebot des Aktivprogramms sind Wochenenden für Menschen, die von Krebs betroffen sind. Mit anderen Betroffenen gemeinsam ein sinnliches und bewegtes Wochenende verbringen, das Leben wieder spüren und genießen, sich austauschen und zusammen bewegen.

Eine kleine Auszeit in oder nach turbulenten Zeiten.

4910623	14. – 16.04.2023	<b>Ein Wochenende für Frauen während und nach der Brustkrebstherapie</b> mit Miriam Wessels	Hotel Hohe Wacht	€ 375,- DZ   € 435,- EZ
4912223	17. – 19.11.2023	<b>Achtsam im Alltag – Ein Angebot für Menschen mit einer Krebserkrankung</b>	Hotel Hohe Wacht	€ 375,- DZ   € 435,- EZ

In Kooperation mit der  
HAMBURGER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

# GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

## Bildungsurlaube für Körper und Seele

Lernen und entspannen nur für mich: An schönen Orten Körper, Geist und Seele stärken. Je nach Möglichkeit mit Unterstützung Ihres Arbeitgebers oder „einfach so“: Gönnen Sie sich eine Auszeit, aus der Sie mit anregenden Impulsen und einer großen Portion Entspannung wieder nach Hause zurückkehren.

### Wie und wo können Sie Bildungsurlaub beantragen?

Informationen dazu und zu weiteren Bildungsurlauben finden Sie hier:



[www.vtf-bildungsurlaub.de](http://www.vtf-bildungsurlaub.de)

### Die Kraft der Resilienz

Lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und Wege sie zu stärken und zu aktivieren.

4960123	30.01.–03.02.2023	Seehotel Boltenhagen	€ 968,- DZ   € 1034,- EZ	mit Birgit Gross-Meinert
4961023	23.–27.10.2023	Hotel Hohe Wacht	€ 778,- DZ   € 908,- EZ	mit Birgit Gross-Meinert

### Mit Rückenwind neu durchstarten

Gesundheitsförderung durch Selbstmanagement und Rückenprävention.

4960223	13.–17.02.2023	Seehotel Boltenhagen	€ 968,- DZ   € 1034,- EZ	mit Peter Holthausen
4960523	27.11.–01.12.2023	Seehotel Boltenhagen	€ 968,- DZ   € 1034,- EZ	mit Peter Holthausen

### Innere Ruhe und Achtsamkeit

Mit Meditation und Qigong Methoden erlernen, mit denen wir unsere Gesundheit – unseren Körper wie unseren Geist – stärken und schützen können.

4960323	13.–17.03.2023	Hotelcamp Reinsehlen	€ 941,- DZ   € 997,- EZ	mit Ruth Arens
4960823	25.–29.09.2023	Hotel Hohe Wacht	€ 778,- DZ   € 908,- EZ	mit Peter Holthausen

### Work Life Balance

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie konkrete Anregungen, wie Sie Ihre innere und äußere Stabilität stärken und mehr Energie entwickeln.

4960423	08.–12.05.2023	Seminarhotel Kunzehof	€ 879,- DZ   € 979,- EZ	mit Swantje Jacobsen
4960723	18.–22.09.2023	Hotelcamp Reinsehlen	€ 941,- DZ   € 997,- EZ	mit Swantje Jacobsen

### Mit Yoga im Gleichgewicht

Yoga bietet eine effektive und nachhaltige Antwort auf Stress und alltägliche Belastungen.

4960423	27.–31.03.2023	Hotel Hohe Wacht	€ 778,- DZ   € 908,- EZ	mit Pritpal Kaur
4961123	13.–17.11.2023	Gutshaus Parin	€ 982,-/€ 1022,-/€ 1046,- DZ   € 1074,-/€ 1114,-/€ 1146,- EZ (Wasser/Himmel/Sonne)	mit Pritpal Kaur

### Rundum fit mit einem gesunden Faszien-system

Erweitern Sie Ihr Wissen über Faszien-gesundheit, Ernährung, Entspannung und Zeitmanagement.

4960923	16.–20.10.2023	Gutshaus Parin	€ 982,-/€ 1022,-/€ 1046,- DZ   € 1074,-/€ 1114,-/€ 1146,- EZ (Wasser/Himmel/Sonne)	mit Franziska Penno
---------	----------------	----------------	--	---------------------





## SERVICE

Kalendarische Übersicht

Rechtliche Hinweise

Anmeldeformular

Das ist der VTF

VTF Geschäftsstelle



# KALENDARISCHE ÜBERSICHT

## Januar 2023

20.01. DTB Kursleiter*in Koordination- und Haltungstraining „Aufrecht & stark“	53
20.01. DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufe 1	47
21.01. DOSB-ÜL-C-Lizenz Fitness und Gesundheit (als Bildungsurlaub mgl.)	8
24.01. Stress plus Hormon = Übergewicht (online)	39
27.01. Prüfungsvorbereitung Yoga-Ausbildung (online)	48
27.01. DTB-Trainer*in GroupFitness – Basismodul	11
27.01. Supervisionsmodul Yoga für alle Stufen	47
27.01. DTB-Trainer*in Pilates-Stufe 1	43

## Februar 2023

01.02. Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Fuß“ (online)	31
03.02. Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen I	48
03.02. Wie leite ich ein Aktivwochenende für meine Übungsgruppe an? (online)	64
03.02. Weiterführende Asana-Variationen	48
04.02. 4XF Instructor Cross Training	15
04.02. Musikeinsatz in Workout, Functional, Cardio und Co. (Musiklehre)	12
04.02. Qigong-Ausbildung Stufe III	45
04.02. Basiskurs für B-Lizenz Gesundheitsförderung für Kinder sowie DTB-Kursleiter*in Psychomotorik	53
04.02. Schulter-und Nackenschule	29
04.02. Abschluss ATT	13
05.02. Vorbereitung Wettkampfsjahr 2023	58
09.02. Faszien im Glück (online)	33
11.02. DTB-FitnessTrainer*in Studio-Prüfung	17
11.02. Pilates: Klassisch und klar	43
11.02. DTB-Kursleiter*in MamaFit – Baby mit	12
12.02. Bewegungsförderung in der Krebsprävention	38
17.02. DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufe 2	47
18.02. Schon gelöst? Cupping als Faszientechnik neu entdeckt	33
18.02. Bewegen statt schonen (ZPP-zertifiziert)	27
18.02. DTB-PersonalTrainer*in – Modul C „Prüfungskurs“	19
19.02. Einweisung in das stand. Kursprogramm „Hatha-Yoga“ (ZPP-zert.)	27
19.02. Faszien-Flossing nach der Faszio®Methode	33
24.02. DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 4	47
25.02. Trittsicher durchs Leben (ZPP-zertifiziert)	27
25.02. 4XF Advanced Exercises	15
25.02. DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 5	43
25.02. DTB-Kursleiter*in Achtsamkeit für Kinder	53

## März 2023

02.03. DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufen 1-4 „Schöner lernen im Hotel Camp Reinschulen“ (Anerkennung zum Bildungsurlaub möglich)	49
03.03. DTB-FitnessTrainer*in Studio Functional Fitness & Athletic-Masterm.	17
03.03. DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken	41
04.03. Sicheres Bauchmuskelttraining mit Fokus Rektusdiastase	12
04.03. Slide it out!	12
17.03. Yoga Adjustments	48
18.03. DTB-Aqua Fitness Gym / Aqua Fitness Instructor	20
22.03. Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Wirbelsäule 1“ (online)	31
24.03. DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufe 3	47
24.03. Yoga & Philosophie III: „Yoga & Tantrismus“	48
25.03. Trainer*in und Kampfrichter*in Schulung 1	58
25.03. 4XF Instructor Functional Training (Basic)	15
26.03. Der Rückenschmerz aus energetischer Sicht	29
31.03. Yoga & Psychologie: Grundlagen 2 „Das vegetative Nervensystem“	48
31.03. Supervisionsmodul für alle Stufen (online)	47
31.03. DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 1	47

## April 2023

01.04. 4XF Instructor Functional Training (Basic)	15
01.04. Koordination und Kraft im Kinderturnen	54
01.04. DOSB-ÜL-C-Kinderturnlizenz Turnen, Spiele und Bewegungstrends vom 1. Lebensjahr bis zum Jugendlichen	8
01.04. Refresher Rückenschule: Kursleiter*in Faszientraining (ZPP-zert.)	29
02.04. Ente, Elefant und Maus mit den Ohren sehen – Musik im Tanzunterricht	22
02.04. Stark wie eine Elfe und elegant wie ein Wikinger	33
04.04. After Work: Qigong zum Kennenlernen (online)	45
14.04. Prüfung zum Yogalehrer*in 500 Stunden	48
15.04. Beckenboden im Zentrum ganzheitlichen Faszientrainings	39
15.04. Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Gerätturnen	55
15.04. Cardio meets Functional	15
15.04. Kursleiter*in Meditation – Modul I	41
16.04. Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung	55
16.04. Tensegrity Flow 2.0	12
18.04. Entzündungshemmende Ernährung (online)	39
18.04. Prävention sexualisierte Gewalt (online)	54
18.04. Konflikte und Störungen (online)	64
19.04. Functional Movement Trainer*in (Basic) – „Wirbelsäule 2“ (online)	31
21.04. DTB-Trainer*in GroupFitness – Basismodul	11
21.04. DTB-Kursleiter*in Menschen mit Demenz bewegen	35
22.04. Flossing zur beschleunigten Regeneration, bei Verletzungen und zur Leistungssteigerung	38
22.04. Refresher Rückenschule: Kraftorientiertes Beckenbodentraining – Die starke Mitte (ZPP-zertifiziert)	29
22.04. Intervalltraining für GroupFitness	11
22.04. Resilienztrainer*in	41
22.04. Mental meets Core (ZPP-zertifiziert)	27
28.04. DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufe 4	47
29.04. Prüfung zur/zum Qigong Kursleiter*in	45
29.04. Neuroathletik im Fitness- und Gesundheitssport	12
29.04. Faszien-Yoga nach der FASZIO® Methode	33

## Mai 2023

05.05. DTB-Trainer*in Pilates-Stufe 2	43
05.05. DTB-Instructor Walking/Nordic Walking	37
05.05. Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen II	48
05.05. Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga	48
06.05. Refresher Rückenschule: Schulter und Nacken	29
06.05. Fuß- und Venengymnastik	35
06.05. Gesundes Führen / Führungsqualitäten im Verein	64
06.05. DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 5	47
06.05. 4XF Instructor Outdoor FitCamp	15
06.05. Step im Workout & Functional	12
06.05. VTF-Basislehrgang für Erzieher*innen für mehr Bewegung in der KITA	54
06.05. Metabolic Tuning	39
07.05. 4XF Instructor Kettlebell-Training	15
07.05. Balance im Alter	35
08.05. Kursleiter*in Meditation Modul II+III (als Bildungsurlaub mgl.)	41
10.05. Functional Movement Trainer*in (Basic) – „Schultergürtel“ (online)	31
17.05. DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 1+2 kompakt	43
19.05. DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 2	47
26.05. DTB-FitnessTrainer*in Studio Gesundheitstraining und Prävention – Mastermodul	17
27.05. Übungen differenziert leveln – für alle!	12

## Juni 2023

02.06. DTB-Kursleiter*in Kindertanz	22
02.06. Qigong Ausbildung Stufe I Bildungsurlaub	45

02.06. Avi Mea®	12
03.06. Gehirntaining durch Bewegung	35
03.06. Outdoor Bootcamp Fortbildung	15
03.06. FaszienPilates (mit der Rolle)	43
03.06. Hobby zum Beruf machen (online)	64
03.06. Die Revolution des Sonnengrußes – 7 Wege zum Faszienglück	49
04.06. Indoor Bootcamp Fortbildung	15
04.06. Beckenboden aktiv	39
04.06. Widerstandsfähige Lungen in Zeiten des Wandels	38
06.06. Die gefährlichen Bananen (online)	39
09.06. Supervisionsmodul Yoga für alle Stufen	47
09.06. DTB-Trainer*in GroupFitness – Aufbaumodul	11
10.06. Catch	12
10.06. Muskel- und Sehnen-Qigong	45
16.06. DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 3	47
16.06. Der bewegte Weg zur Achtsamkeit	41
16.06. Yoga & Psychologie: Grundlagen 1 „Das Herz“	48
17.06. Drums Alive® Instructor	22
17.06. DTB-Trainer*in Medicalfitness	19
17.06. Die eigene Präsenz-Schulung „Hier bin ich!“	64
18.06. Die Ballschule – Bewegungsförderung mit Bällen	54
24.06. Fit durch die Natur für mehr Selbstwirksamkeit	39
24.06. Yoga Alignment	48
24.06. Parkour-Weiterbildung	53
24.06. Yoga und Atmung	49
25.06. Vagus-Nerv aktivieren	38
25.06. Aqua Training ohne Zusatzgeräte (in Kooperation mit Bäderland)	20
25.06. Flow Moves – Bewegungen im Fluss	38
30.06. Weiterführende Asana-Variationen	48

## Juli 2023

01.07. VTF GroupFitness Community – Cardio	11
01.07. Ausgezeichnete Fitness (ZPP-zertifiziert)	27
01.07. Funktional Trainieren in Kraft und Ausdauer (Outdoor) (ZPP-zert.)	27
02.07. Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	41
05.07. Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Hüfte“ (online)	31
07.07. DTB-Kursleiter*in Stressbewältigung durch Achtsamkeit	41
07.07. Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen III	48
15.07. DTB-Trainer*in GroupFitness – Basis- und Aufbaumodul kompakt	11

## August 2023

18.08. DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 3	43
25.08. DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 4	47
25.08. Helferschein Trampolin	58
25.08. Yoga & Psychologie: Grundlagen 3 „Der Stoffwechsel“	48
26.08. Shinrin Yoku – Waldbaden	41
26.08. Power yoga® – Vinyasa Flow Yoga	12
26.08. Übungsleiter*in B-Lizenz Sport in der Prävention / Rehabilitation „Allgemeines Gesundheitstraining“	25
26.08. Kampfrichter*in Neuausbildung zur C-Lizenz Gerätturnen männlich	58

## September 2023

01.09. DTB-Kursleiter*in Fit mit LineDance	22
01.09. DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 3	43
01.09. DTB-Stretching Instructor	12
02.09. Mobilisationstraining im GroupFitness	11
02.09. 4XF Instructor Outdoor FitCamp	15
02.09. DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen Modul 1: Das Baby von 3–6 Monaten	53
02.09. Radwende (Rondat)	56
02.09. DTB-FitnessTrainer* in Studio – Basismodul	17

02.09. Übungsleiter*in B „Sport in der Rehabilitation“ – Profil „Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen“	25
02.09. DTB-Master-Fitnesstrainer*in Studio-Prüfung	17
02.09. Alexander-Technik: Mehr Lebensqualität durch achtsame Körperarbeit	41
03.09. Inhalte 2023 & Vorbereitung 2024 Bestenkämpfe Gymnastik Tanz	58
03.09. Salto	56
03.09. Handstand	56
03.09. Diversität im Studio nutzen, denn Faszie kennt keine Norm	33
05.09. Ernährung und Bewegung (ZPP-Zertifiziert)	39
08.09. Yoga & Philosophie I: „Pranayama anleiten und unterrichten“	48
08.09. Refresher Rückenschule: Schmerzen verstehen – Rückenschmerzen	29
09.09. Pilates – prepare to be perfect	43
09.09. Basiskurs für B-Lizenz Gesundheitsförderung für Kinder sowie DTB-Kursleiter*in Psychomotorik	53
09.09. Basiskurs ATT (Alltagstauglichkeitstraining)-Trainer*in	13
09.09. Gute Atmung für ein gutes Immunsystem	41
09.09. Trainer*in und Kampfrichter*in Schulung 2	58
09.09. Stoffwechseltrainer: Stoffwechselloptimierung durch Ernährung und Sport	39
10.09. Bewegung und Tanz mit an Demenz erkrankten Personen	35
12.09. Faszien-Yoga nach der FASZIO® Methode (online)	33
13.09. Verbale Kommunikation (online)	64
16.09. 4XF Instructor Mobility	15
16.09. VTF-Langhantel-Trainer*in	12
16.09. Ki-Do-In: Koreanische Bewegungs- und Heilkunst	39
16.09. Yoga für alle - Yoga barrierefrei und inklusiv	50
16.09. Kursleiter*in Meditation Modul IV	41
16.09. Yoga-Hands on	49
16.09. DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen Modul 2: Das Baby von 6 – 12 Monaten	53
16.09. Stärkenorientiertes Warm-Up für alle Turner-Typen	58
17.09. Krafttraining für Frauen	12
17.09. Talking tendons – Wie lassen sich Sehnen trainieren?	12
20.09. Functional Movement Trainer*in (Basic) – Modul „Knie“ (online)	31
22.09. Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga	48
22.09. Supervisionsmodul Yoga für alle Stufen	47
22.09. DTB-Rückengymnastik	29
23.09. 4XF Instructor Kettlebell-Training	15
23.09. Refresher Rückenschule: Yoga für mehr Resilienz und Nachhaltigkeit	29
23.09. Airtrack – Tagesspecial zum Kennenlernen d. Nutzungsmöglichkeiten	56
23.09. Qigong Vertiefungs-Seminar (online)	45
23.09. Gewaltfreie Kommunikation – Einführung und Training nach Marshall Rosenberg	64
23.09. Pilates – Mit Hands on sicher und erfolgreicher unterrichten	43
25.09. Qigong-Ausbildung: Tajji Qigong & ZPP-Modul „Schöner Lernen im Kunzeshof“ (Bildungsurlaub)	45
27.09. Nonverbale Kommunikation (online)	64
30.09. DTB-Kursleiter FASZIO® kompakt	33
<b>Oktober 2023</b>	
06.10. DTB-Trainer*in Pilates Advanced	43
06.10. Yoga Adjustments	48
07.10. Refresher Rückenschule: Funktionelles Zirkeltraining (ZPP-zert.)	29
07.10. BUDOGA® – Die Reise zum inneren Krieger in Dir	49
07.10. DTB-Trainer*in GroupFitness – Prüfungsvorbereitung	11
07.10. Kinderturnen: Die Geräte lernen uns kennen: Grundlagenschulung in Gerätelandschaften	55
07.10. Qigong Supervision	45
07.10. Umgang mit Gefühlen in Entspannungssequenzen	64
07.10. Bewegungstreffeiter*in	35
07.10. ZEN Yoga = Zen Gymnastik meets Yoga	49
07.10. Soul Dance	22
07.10. Salsa Moves	22
08.10. Perturbationstraining	12

08.10. Sprache und Bewegung	53
08.10. Bodenturnen Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! - Methodik Bodenturnen	55
09.10. Freie Bahn für Nährstoffe   die Faszie als Lieferservice	39
11.10. Yoga & Psychologie I, II + III „Schöner Lernen im Seehotel Schloss Klink“ (Anerkennung zum Bildungsurlaub möglich)*	49
11.10. Zertifikat Functional Movement Trainer – Prüfungsmodul (online)	31
16.10. Gruppenhelfer*in Turnen	53
23.10. DTB-Instructor HipHop-Dance Basis- und Aufbaukurs kompakt	22
29.10. Psoas, unser Seelenmuskel	39
<b>November 2023</b>	
02.11. Yoga & Philosophie I-III „Schöner Lernen im Dorint Hotel Meißen“ (Anerkennung zum Bildungsurlaub möglich)*	49
03.11. DTB-PersonalTrainer*in – Modul A „Kommunikation und Coaching“	19
03.11. DTB-Kursleiter*in Entspannungstechniken	41
04.11. VTF-Basislehrgang für Erzieher*innen für mehr Bewegung in der KITA	54
04.11. DTB-Fitnesstrainer*in Studio – Aufbauomodul	17
04.11. Aerobic – weniger ist mehr!	12
04.11. Krafttraining im Gesundheitssport	12
04.11. Warm up neu definiert	12
04.11. Schwangerenyoga	49
04.11. Functional Training inklusiv (in Kooperation mit dem HSB)	50
05.11. Cardiotraining mal anders	12
05.11. Step – weniger ist mehr!	12
07.11. DTB-Rückentrainer*in (ZPP-zertifiziert)	29
11.11. Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. med. R. Smisek (online)	29
11.11. Long Covid	38
11.11. Supervisionsmodul Yoga für alle Stufen	47
11.11. Qigong -Ausbildung Stufe II	45
11.11. Ninja Warrior	12
11.11. DTB-Instructor Barre Workout	22
11.11. Natural Movements Yoga	49
11.11. Atemgesundheit in Sport und Alltag	38
12.11. Kinderturnwerkstatt	56
14.11. Wie Essen unser Fühlen bestimmt	39
14.11. Umgang mit Beschwerden (online)	64
17.11. DTB-Trainer*in GroupFitness – Prüfung	11
17.11. DTB-Kursleiter*in Flowing AthletiX® – Yoga meets Athletic	12
17.11. DTB-Personal Trainer*in – Modul B „Erfolgreich i. d. Selbstständigkeit“	19
18.11. Aufbaukurs ATT-Trainer*in	13
18.11. Kernkompetenz „Organisationale Resilienz“ – ein Muss für die Vereinsführung	64
18.11. Kinderturnen Kompakt	56
18.11. VTF-Kursleiter*in Fit im Alter	35
18.11. Kursleiter*in Meditation – Modul V	41
18.11. Aqua-Baby-Ausbildung in Kooperation mit Bäderland	20
18.11. Franklin-Methode® für Schulter-Nacken-Kiefer	29
18.11. Refresher Rückenschule: Core-Training (ZPP-zertifiziert)	29
18.11. Fitte Füße, gesunde Knie und bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“	39
19.11. Aktivierung der oberflächigen Rückenlinie nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden	29
19.11. Fitmacher für Senioren	35
19.11. Pilates meets Rücken	43
19.11. Füße in Bewegung	54
20.11. Rückenschullehrer*in kompakt als Bildungsurlaub (ZPP-zertifiziert)	29
20.11. Kursleiter*in Achtsamkeit kompakt „Schöner Lernen in Liepen“	41
24.11. DTB-Trainer*in Pilates / Stufe 4	43
24.11. Aktiv gegen Stress und Burn Out	41
24.11. DTB-Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining	8
24.11. Supervisionsmodul Yoga für alle Stufen	47
24.11. Yoga & Philosophie II: „Yoga & Meditation“	48
25.11. DTB-Instructor Hula Hoop Fitness	20

25.11. DTB-Kursleiter*in Fit in der Schwangerschaft (ZPP-zertifiziert)	12
25.11. Tanz trifft Ball	22
25.11. Funktional Trainieren & kräftigen und Workout Variationen (ZPP-zert.)	27
25.11. DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation (ZPP-zertifiziert)	27
25.11. Rope Skipping	54
25.11. Functional Complete	15
25.11. DTB-Aqua Fitness Gym / Aqua Fitness Instructor	20
26.11. Wirbelsäule im Fokus – Becken	29
<b>Dezember 2023</b>	
01.12. Krafttraining 2.0 – Fasziintegration an Studiogeräten	33
01.12. DTB-Kursleiter*in Beckenboden	39
01.12. Embodiment + Züricher Ressourcen Modell (online)	41
02.12. Pilates – Circuit und Kleingeräte	43
02.12. Kinderturnen inklusiv	50
02.12. Keep Calm – Stress und der konstruktive Umgang damit	41
02.12. Yoga rund um den Sonnengruß (ZPP-zertifiziert)	49
02.12. Früherkennung von motorischen Entwicklungsstörungen	53
02.12. HIIT- und Intervall-Training	12
03.12. Pilates mit verschiedenen Schwerpunkten	43
03.12. Schlafwebinar (online)	41
03.12. Koordinationstraining mit Kindern	54
08.12. Supervisionsmodul Yoga für alle Stufen	47
08.12. DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 4	43
09.12. Yin Yoga – Loslassen lernen	49
09.12. Eltern und Kinder turnen gemeinsam	53
09.12. Hockergymnastik	43
<b>Januar 2024</b>	
19.01. DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufe 1	47
26.01. Supervisionsmodul Yoga für alle Stufen	47
27.01. Prüfungsvorbereitung Yoga-Ausbildung	48
27.01. 4XF Athletic für Einzelpersonen & Mannschaften	15
<b>Februar 2024</b>	
02.02. Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen I	48
03.02. DOSB-ÜL-C-Lizenz Fitness und Gesundheit (als Bildungsurlaub mgl.)	8
03.02. DTB-Kursleiter*in Psychomotorik im Kinderturnen – Aufbaukurs	53
09.02. Weiterführende Asana-Variationen	48
09.02. DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 1	43
10.02. Abschluss ATT	13
17.02. DTB-FitnessTrainer*in Studio – Prüfung	17
18.02. Qigong Stufe I (Bildungsurlaub) „Schöner Lernen in Hohwacht“	45
23.02. Yoga & Philosophie III: „Yoga & Tantrismus“	48
23.02. DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 2	47
24.02. DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 5	43
24.02. Bewegen statt schonen (ZPP-Zertifiziert)	27
24.02. Drums Alive® Instructor	22
24.02. DTB-PersonalTrainer*in – Modul C „Prüfungskurs“	19
29.02. DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufen 1-4 „Schöner Lernen im Seehotel Schloss Klink“ (Anerkennung zum Bildungsurlaub möglich)*	49
<b>März 2024</b>	
02.03. DTB-Trainer*in Pilates – Stufe 5	43
02.03. Faszien Triple: Fitness, Yoga, Pilates	39
03.03. Core Stability	29
08.03. Yoga, Meditation und Entspannung für Kinder	53
<b>April 2024</b>	
05.04. Prüfung zum Yogalehrer*in 500 Stunden	48
12.04. DTB-Kursleiter*in Yoga, Stufe 3	47
19.04. DTB-Kursleiter*in Bewegungs- u. Gesundheitsförderung f. Hochaltrige	35
26.04. Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga	48
<b>Mai 2024</b>	
03.05. DTB-Fitnesstrainer*in Studio Functional Fitness & Athletic – Masterm.	17
17.05. DTB-Kursleiter*in Yoga – Stufe 4	47

## Rechtliche Hinweise

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Hier finden Sie online alle wichtigen Informationen zu unseren Anmelde- und Teilnahmebedingungen, Rücktrittsregelungen, Prüfungsbestimmungen sowie unseren Lizenzen:

[www.gym-akademie.de/agb](http://www.gym-akademie.de/agb)



### Datenschutz

Wir speichern und verarbeiten Ihre Daten verbunden mit Ihrer Buchung. Dies erfolgt im Rahmen der DSGVO. Unsere vollständige Datenschutzerklärung ist auf unserer Website einsehbar:

[www.gym-akademie.de/datenschutz](http://www.gym-akademie.de/datenschutz)



### FAQs

Wir haben online eine Übersicht der häufig gestellten Fragen veröffentlicht und diese beantwortet. Sie finden dort keine Hilfe? Dann wenden Sie sich direkt an unser Team (S. 4):

[www.gym-akademie.de/faq](http://www.gym-akademie.de/faq)



ANZEIGE



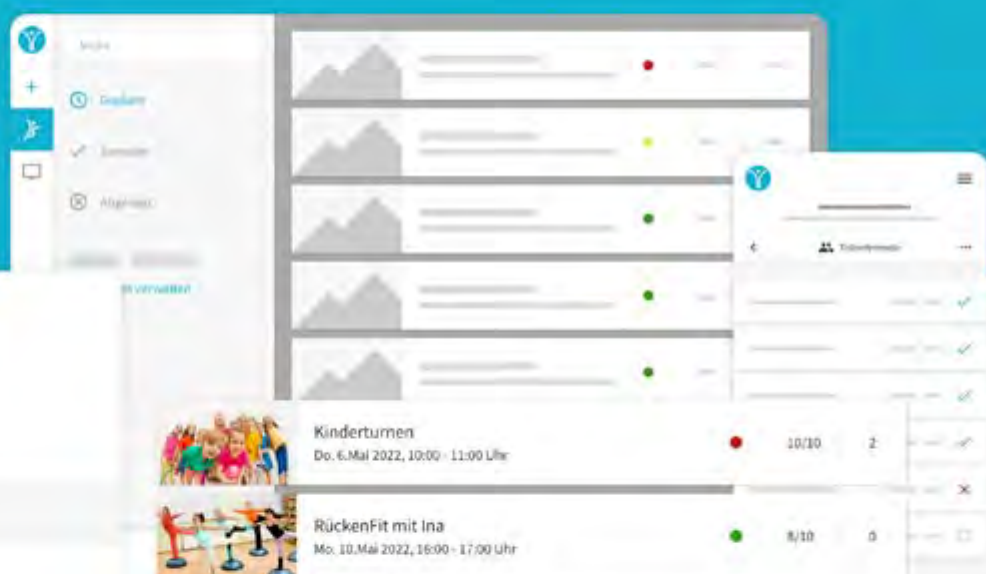
Erstellst du deine Teilnehmerlisten immer noch händisch?

3 Monate kostenlos

GUTSCHEINKARTE



CODE: VTF2023



Oder nutzt du schon Yolawo?

[www.yolawo.de/vtf](http://www.yolawo.de/vtf)



**Frühbucherrabatt bis  
zum 28. Februar 2023**

\* Bei einer schriftlichen Anmeldung per Fax oder Brief fällt eine zusätzliche Gebühr von € 5,- an.

lehre@vtf-hamburg.de

## Zahlungsmodalitäten

# DAS IST DER VTF

## Hamburgs größter Fachverband für aktive Sportler\*innen

Der Verband für Turnen und Freizeit (Landesturnverband Hamburg) vertritt die Interessen von mehr als 87.000 Mitgliedern und rund 200 Mitgliedsvereinen in Hamburg. Er ist ein Multisportverband, denn so vielseitig ist der moderne „Turnsport“.

### Freizeitsport

Wir entwickeln, begleiten und fördern bedarfsgerechte Angebote aus den Bereichen Fitness- und Gesundheitssport, Natursport, Tanz, Show, Bewegungskunst & Turnartistik, Musik & Rhythmik uvm. für Jugendliche und Erwachsene aller Altersstufen.  
([www.vtf-hamburg.de/angebote](http://www.vtf-hamburg.de/angebote))

### Kinderturnen

Wir setzen einen Fokus auf „Bewegung von Anfang an“. Kinderturnen ist ein wichtiger Baustein der gesunden, motorische Grundlagenentwicklung und zugleich die „Kinderstube“ des Vereinssports.

### Wettkampfsport

Wir unterstützen und stärken den Wettkampfsport in den Turnsportarten und -spielen. Im Leistungsbereich liegt unser Schwerpunkt auf der Nachwuchsentwicklung unserer olympischen Sportarten Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolin.



### UNSER VTF-VERSPRECHEN

- » Echte Wertschätzung
- » Erstklassige Qualität
- » Hohe Standards

### UNSER SERVICE

#### Bei uns zählt die Bewegung

insbesondere in Hamburgs Turn- und Sportvereinen und daher

- » schaffen wir Bewegungs- und Begegnungsräume
- » realisieren wir Angebote zur Qualifizierung und Vereinsentwicklung
- » begeistern wir Menschen für unsere VTF-Sportarten und Vereine.

Alle Service-Leistungen des VTF im Überblick unter: [www.vtf-hamburg.de/Vereinsservice](http://www.vtf-hamburg.de/Vereinsservice)



### KONTAKT

Telefon: 040 / 419 08 - 237 · E-Mail: [info@vtf-hamburg.de](mailto:info@vtf-hamburg.de)

# VTF GESCHÄFTSSTELLE

## LEITUNG



**DÖRTE KUHN**

Vorsitzende des Verbandes für Turnen und Freizeit e.V.  
Geschäftsführerin der VTF-Bildungswerk gGmbH  
T: 040 / 419 08-238 / kuhn@vtf-hamburg.de

Foto: HSB



Hamburg

### GESCHÄFTSSTELLE

Verband für Turnen und Freizeit e.V.,  
VTF-Bildungswerk gGmbH  
Haus des Sports  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg

Telefon: +49 40 419 08 237  
Telefax: +49 40 419 08 202  
info@vtf-hamburg.de

## AUS- UND FORTBILDUNGEN



**NICOLE KUTTNER**

Referentin GymWelt & Bildung  
T: 040 / 419 08-247  
kuttner@vtf-hamburg.de



**CARIN REITER**

Lehrgangsorganisation  
T: 040 / 419 08-236  
reiter@vtf-hamburg.de



**FRAUKE HOFFMEYER**

Lehrgangsorganisation  
T: 040 / 419 08-233  
hoffmeyer@vtf-hamburg.de



**SASKIA KRONES-MANNI**

Lehrgangsorganisation  
T: 040 / 419 08-248  
krones-manni@vtf-hamburg.de

## VERWALTUNG



**SUSANNE BRAUN**

Organisation Geschäftsstelle  
T: 040 / 419 08-237  
braun@vtf-hamburg.de



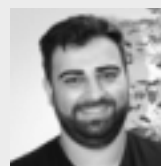
**TANJA ARNDT**

Referentin Finanzen  
T: 040 / 419 08-293  
arndt@vtf-hamburg.de



**MIRA LÜTH**

Finanzen  
T: 040 / 419 08-234  
lueth@vtf-hamburg.de



**MARCEL ALVAREZ**

IT-Support  
T: 040 / 419 08-117  
support@vtf-hamburg.de

Beauftragte für Datenschutz:  
N. N.

Vertrauenspersonen  
Prävention interpersonelle  
Gewalt/PSG:  
Ruth Arens, Nicole Kuttner

Ethikbeauftragte:  
Aydan Özoğuz  
ethikbeauftragte@vtf-hamburg.de

## VERANSTALTUNGEN UND FACHLICHE BETREUUNG



**SIMONE ACHTERT**

Organisation Veranstaltungen  
T: 040 / 419 08-239  
achtert@vtf-hamburg.de



**CATHARINE QUINDEL**

Organisation Veranstaltungen  
T: 040 / 419 08-273  
quindel@vtf-hamburg.de



**DR. ANDREA KLEIPOEDSZUS**

Referentin Wettkampf- und  
Leistungssport  
T: 040 / 419 08-234  
kleipoedszus@vtf-hamburg.de



**SILKE SPOHN-LEMENKÜHLER**

Referentin Öffentlichkeitsarbeit  
T: 040 / 419 08-241  
spohn@vtf-hamburg.de



**DENISE FROHREICH**

Vorstand hamburger  
turnjugend (htj)  
T: 040 / 419 08-272  
frohreich@vtf-hamburg.de



**DENNIS WALTHER**

DTJ-Inklusionscoach Nord  
Sitz Bremer Turnverband e.V.  
T: 0176 / 56 75 85 61  
dennis.walther@tuju.de

## AKTIVPROGRAMME



**REGINA REEFSCHLÄGER**

Organisation  
Aktivprogramme  
T: 040 / 419 08-246  
reefschlaeger@vtf-hamburg.de



**MANUELA LERCHE**

Organisation  
Aktivprogramme  
T: 040 / 419 08-277  
lerche@vtf-hamburg.de



**RUTH ARENS**

Organisation  
Aktivprogramme  
T: 040 / 419 08-246  
arens@vtf-hamburg.de



TERMINE JETZT SCHON VORMERKEN

# 2023 Events, Kongresse & Fachtagungen



21.01.2023

## Feuerwerk der Turnkunst – SPiRiT Tournee

Europas erfolgreichste Turnshow, Tickets beim VTF oder unter [www.feuerwerkderturnkunst.de](http://www.feuerwerkderturnkunst.de)  
Barclays Arena Hamburg

18.06. + 17.09.2023

## laut und luise und Weltkinderfest

VTF präsentiert Kinderturnen zum Anschauen, Ausprobieren, Mitmachen.

Planten un Blumen  
Wallanlagen

05.11.2023

## 8. Fachtagung „Sport der Älteren“

Bewegtes Leben – fit und mobil im Alter. In Kooperation mit dem Hamburger Sportbund.

Sportzentrum des  
Eimsbütteler TV

11.02.2023

## TOGU-Tag

Erstmals in Hamburg, Aktuelle Trends und neue Programme. In Kooperation mit Faszio®.

FYTT-location

30.07. – 05.08.2023

## Welt-Gymnaestrada

Internationale Begegnungen, interkulturelle Freundschaften, Vorführungen, Shows und Gala-Abende.

Amsterdam

November 2023

## Schulturn-Cup

Schulturnwettkampf der Klassen 2 und 3.

Sporthalle Gropiusring  
Schule am See, Hamburg

11.02.2023

## fit und pffiffig – kinder bewegen ihre zukunft

16. Fachtagung für Kinderturnen, Fokusthema: Erfahrungswelt Natur.

Sportzentrum des  
Eimsbütteler TV

10.09.2023

## Neugrabener Event

10. Treff und Erfahrungsaustausch für Trainer\*innen 50+, Seniorensport, Sport mit älteren Erwachsenen.

Hausbruch-Neugrabener  
Turnerschaft

25.03.2023

## 1. Fachtagung Gesundheitssport

Achtsam und motiviert trainieren. In Kooperation mit dem Hamburger Sportbund.

Haus des Sports

04.11.2023

## 6. Hamburger Aqua-Kongress

Convention für Aqua-Fitness-Trainer\*innen.

Inselschwimmbad  
HH-Wilhelmsburg

09.+10.06.2023

## Kinderturn-Abzeichen

Abzeichen für Vielseitigkeit im Turnen für Kinder von 4 – 10 Jahren. Für Kitas und Vereine.

Zentrale Abnahme:  
Sportzentrum Angerstraße

12.11.2023

## Kinderturn-Sonntag

Bewegungs- und Erlebnisswelten für Kinder von 1 – 7 Jahren, Kinderturnen zum Ausprobieren und Kennenlernen.

In vielen Hamburger  
Vereinen

Ausblick 2024

28.01.2024

## Feuerwerk der Turnkunst – Tournee

Europas erfolgreichste Turnshow.

Barclays Arena Hamburg



Verband für  
Turnen und Freizeit

VTF  
Gym-Akademie

Telefon 040 / 419 08-233  
[www.gym-akademie.de](http://www.gym-akademie.de)



[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)  
... auch auf Facebook,  
Instagram und YouTube