



Lotte Gretzler © Nakisha Nishel Cannady

RhTB 
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

AKTIV 2022

RhTB-Jahresprogramm

SPORT-THIEME®
Wir sind Ihr Team!

Partner des

RhTB
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

SCHULSPORT · VEREINSSPORT · FITNESS · THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Wir sind Ihr Team!



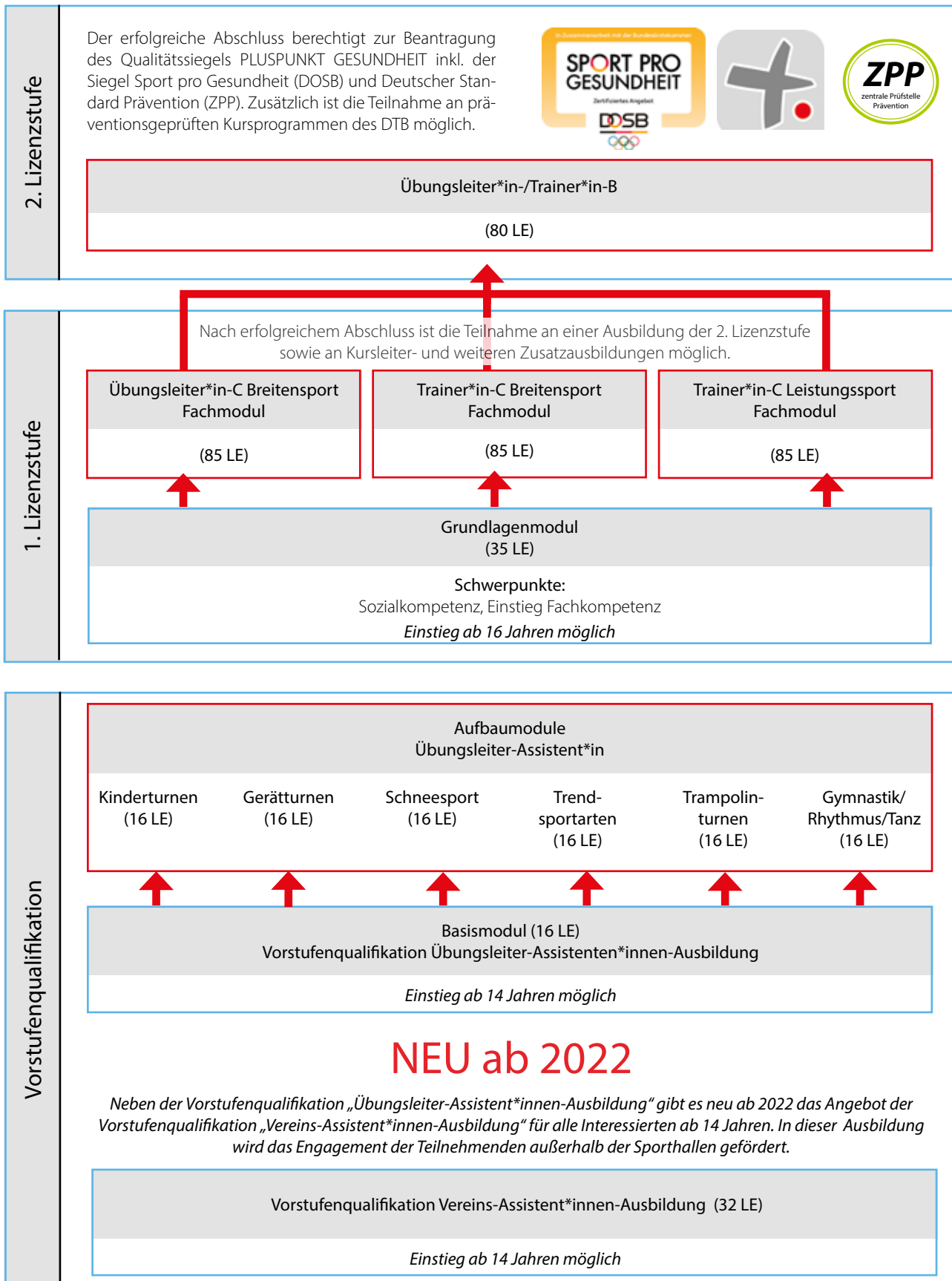
sport-thieme.de



Inhaltsverzeichnis **AKTIV** 2022

RhTB-Ausbildungssystem	4
RhTB-Ansprechpartnerinnen, Gebühren	5
Teilnahme-Voraussetzungen für Ausbildungen, Anerkennung	6
Informationen zur Lizenzverlängerung, Erläuterungen	7
Ausbildungen	10
Weiter-/Fortbildungen	
Kinderturnen	
Kinderturnen	17
Jugendsport – Trends	22
GYMWELT	
Fitness und Gesundheit	25
Ältere	32
Natursport/Schneesport	35
Gymnastik/Rhythmus/Tanz	37
Sport & Turnen	
Gerätturnen	41
Rhythmische Sportgymnastik	41
Trampolinturnen	42
Vereinsmanagement	42
Allgemeine Geschäftsbedingungen für Aus-, Fort- und Weiterbildungen des RhTB	44
Impressum	44
Anmeldung	45

RhTB-Ausbildungssystem



RhTB-Ansprechpartnerinnen



Ausbildungen

Anne Krieger
 Telefon: 06131/9417-12
 E-Mail: krieger@rhtb.de



Fort- und Weiterbildungen

Lena Kessel
 Telefon: 06131/9417-18
 E-Mail: kessel@rhtb.de



Fort- und Weiterbildungen

Katrin Mertinat
 Telefon: 06131/9417-26
 E-Mail: mertinat@rhtb.de

Gebühren

Die Höhe der Gebühren sind den jeweiligen Ausschreibungen zu entnehmen. Alle Gebühren verstehen sich exklusive Übernachtung und Verpflegung – ausgeschlossen hiervon sind die Maßnahmen im Fachbereich Schneesport. Ggf. können jeweilige Materialienkosten anfallen.

Die Zahlung der Gebühren erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschrift-Verfahren. Das dazu erforderliche Lastschriftmandat ist dem schriftlichen Anmeldeformular beigelegt und muss vollständig ausgefüllt und vom Kontoinhaber händisch unterschrieben werden.

Bei Online-Buchungen erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss.

- **regulär:** Dieser Preis richtet sich an alle Personen, auf welche keine (nachfolgende) Sonderregelung zutrifft.
- **RhTB:** Dieser Preis richtet sich speziell an Mitglieder, Trainer*innen und Übungsleiter*innen von RhTB-Mitgliedsvereinen und kann nur bei RhTB-Fortbildungen ausgewählt werden.

Das bedeutet:

- Teilnehmer*innen, die direkt über ihren Vereinsadmin im Gymnet angemeldet werden, müssen keinen weiteren Nachweis erbringen.
- Melden sich Teilnehmer*innen über deren privaten Gym-

net-Login oder schriftlich mit dem RhTB-Anmeldeformular an, müssen diese Einzelpersonen eine Bestätigung über deren Mitgliedschaft oder Übungsleiter*innen-/Trainer*innentätigkeit in einem RhTB-Verein einreichen bzw. im Gymnet hochladen.

- **TV-RLP:** Dieser Preis richtet sich an alle Mitgliedsvereine der Turnverbände Rheinland-Pfalz und kann nur bei RhTB-Ausbildungen der 1. Lizenzstufe ausgewählt werden.
- **GYMCARD:** Dieser Preis richtet sich an alle GYMCARD-Inhaber und kann nur bei Maßnahmen der DTB-Akademie ausgewählt werden.



Foto: Pixabay ©Meritz 320

Anerkennung von Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

Die Anerkennung der Fort- und Weiterbildungen für die profilbezogene Lizenzverlängerung ist in diesem Heft mit den nachfolgenden Abkürzungen gekennzeichnet:

1. Lizenzstufe	
Symbol	Ausbildungsprofil
AER	Trainer-C Fitness-Aerobic
FNW	Trainer-C Fitness und Gesundheit Natursport Winter
FuG	Trainer-C Fitness und Gesundheit
GRT	Trainer-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz
GT	Trainer-C Gerätturnen
Kitu	Übungsleiter-C Kinderturnen / Eltern-Kind-Turnen
RSG	Trainer-C Rhythmische Sportgymnastik
TRA	Trainer-C Trampolinturnen

2. Lizenzstufe	
Symbol	Ausbildungsprofil
AGT	Übungsleiter-B Allgemeines Gesundheitstraining
ENT	Übungsleiter-B Entspannung
GK	Übungsleiter-B Gesundheitsförderung im Kinderturnen
HB	Übungsleiter-B Haltung und Bewegung
HKT	Übungsleiter-B Herz-Kreislauf-Training

DTB-Trainer	
Symbol	Ausbildungsprofil
R	DTB-Trainer Rücken

Teilnahme-Voraussetzungen für Ausbildungen

...für den Erwerb einer Übungsleiter*in/Trainer*in-Lizenz

Vereins-Assistent*innen-Ausbildung

- Mitgliedschaft in einem Verein
- Mindestalter zu Beginn der Ausbildung: 14 Jahre

Übungsleiter-Assistent*innen-Ausbildung

- Mitgliedschaft in einem Verein
- Mindestalter zu Beginn der Ausbildung: 14 Jahre

Grundlagenmodul

- Mitgliedschaft in einem Verein
- Mindestalter zu Beginn der Ausbildung: 16 Jahre (Bei einer abgeschlossenen Assistent*innen-Ausbildung kann die Ausbildung bereits im Alter von 15 Jahren begonnen werden.)

1. Lizenzstufe

- erfolgreiche Teilnahme am Grundlagenmodul
- ein Passbild
- Nachweis über einen 9-stündigen Erste Hilfe-Kurs* (nicht älter als zwei Jahre)
- Kopie eines unterschriebenen Verhaltenskodexes

2. Lizenzstufe

- Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz der 1. Lizenzstufe
- ein Passbild

Allgemeines

Fehlzeiten:

- Es müssen alle Lerneinheiten (LE) absolviert werden!
- Verpasste LE müssen in Form von RhTB-Fortbildungen im jeweiligen Fachbereich nachgeholt und im Rahmen der Lizenzverlängerung zusätzlich zu den 15 LE eingereicht werden.
- Beim Grundlagenmodul ist max. 1 LE Fehlzeit möglich – diese wird mit Fehlzeiten aus dem Fachmodul summiert.
- Beim Basismodul und Aufbaumodul sind Fehlzeiten ausgeschlossen!

* Die Kosten für den Erste Hilfe-Kurs können von der Verwaltungsberufsgenossenschaft bezuschusst werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an die VBG (www.vbg.de).

Informationen zur Lizenzverlängerung

Für die Verlängerung von Übungsleiter*in- und Trainer*in-Lizenzen ist die Teilnahme an profilbezogenen Fortbildungen erforderlich:

- innerhalb des vierjährigen Gültigkeitszeitraums: Nachweis über mindestens 15 LE (von diesen müssen mindestens 8 LE bei einem Landesturnverband des DTB absolviert worden sein)
- Drei Monate vor Ablauf der Lizenzgültigkeit kann die Lizenz zur Verlängerung eingereicht werden.
- einer um bis zu einem Jahr abgelaufenen Lizenz: Nachweis über mindestens 15 LE (Kulanzfall)
- einer zwischen 1 Jahr und bis zu 2 Jahren abgelaufenen Lizenz: Nachweis über mindestens 30 LE
- Bei längeren Ablaufzeiten nehmt bitte Kontakt mit den Mitarbeitern der RhTB-Geschäftsstelle auf.

Bitte informiert euch **vorab** ausführlich darüber, welche Fortbildungen für eure Lizenz anerkannt werden. Füllt anschließend bitte den Antrag zur Lizenzverlängerung aus.

Internet: www.rhtb.de
Informationen: [Lena Kessel](#)

Erläuterungen

SIEGEL



Pluspunkt Gesundheit und Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

Vereine mit Gesundheitssportangeboten können mit dem Pluspunkt Gesundheit zertifiziert werden. Präventionskurse, die ein standardisiertes Programm beinhalten, werden zusätzlich mit dem Siegel der ZPP zertifiziert, wodurch die Teilnehmer*innen einen Zuschuss bei ihren Krankenkassen beantragen können.

ONLINE



Maßnahmen, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, sind unsere Online-Maßnahmen und finden digital statt.



Wir sagen DANKE!

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, uns bei euch, unseren Teilnehmer*innen, zu bedanken.

Wir danken euch von Herzen für eure Geduld und euer Verständnis – auch und vor allem während der „Lockdownphasen“ aufgrund der Corona-Pandemie in den letzten beiden Jahren. Wir konnten viele Maßnahmen online anbieten, im zweiten Halbjahr 2021 fanden zum Teil auch wieder Maßnahmen

in der Halle statt. Es war toll zu sehen, wie viele von euch sich auf das Abenteuer „Online-Fortbildung“ eingelassen und unsere Lehrgänge besucht haben.

Wir sind froh, dass es diese digitalen Möglichkeiten gibt, freuen uns aber auch, dass wir euch im Jahr 2022 wieder live und in Farbe begrüßen können.

Auf weitere gute Zusammenarbeit mit EUCH! Bis bald in unseren Lehrgängen!

pedalo®

seit 1963

Nachhaltige Lebensfreude und einzigartige
Bewegungserlebnisse aus Holz.



pedalo®

Pedalo steht für Entwicklung, Herstellung,
Vertrieb & Trainingskonzepte

Made in Germany

vielseitig einsetzbar
nachhaltig & langlebig
mobil & erweiterbar



Foto: fotolia © andreas.rodriguez

Seite 10 - Seite 15

AUSBILDUNGEN



Foto: pixabay © andip

Vorstufenqualifikation des RhTB

Übungsleiter-Assistent*innen-Ausbildung

Eine Übungsleiter-Assistent*innen-Ausbildung ist eine Einstiegsausbildung, welche zur Motivierung, Orientierung und Vorbereitung für die Übernahme von Verantwortung und Engagement in den unterschiedlichen Bereichen von Kindern bis Senioren sowie in Trainingsgruppen einzelner Sportarten in den Vereinen dient.

Die Ausbildung qualifiziert für eine unterstützende Tätigkeit sowohl im sportpraktischen als auch im überfachlichen Bereich und soll die Teilnehmer*innen dazu motivieren, auch selbständige Aktivitäten zu entwickeln und durchzuführen.

Eine Übungsleiter-Assistent*innen-Ausbildung umfasst insgesamt 32 Lern-einheiten, welche in einen überfachlichen Teil (7 LE Basismodul/9 LE Erste Hilfe-Nachweis) und einen fachlichen Teil (16 LE Aufbaumodul) unterteilt sind. Ein Erste Hilfe-Kurs muss eigenverantwortlich absolviert werden – der Nachweis ist bis zu Beginn des Aufbaumoduls vorzulegen.

Die Teilnahme am Basismodul ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaumodul! Das Absolvieren des Basismoduls hat eine Gültigkeit von zwei Jahren – innerhalb dieses Zeitraums muss das Aufbaumodul besucht werden.

Eine Übungsleiter-Assistent*innen-Ausbildung ist keine zwingende Voraussetzung für die Teilnahme an einem Ausbildungsgang der 1. Lizenzstufe (Lizenzstufe C). Eine abgeschlossene Übungsleiter-Assistent*innen-Ausbildung berechtigt aber zum Beginn der Ausbildung der 1. Lizenzstufe vor Erreichen des Mindestalters mit 15 Jahren.

Die Teilnehmer*innen erhalten ein Zertifikat „Übungsleiter-Assistent*in“.

Basismodule (7 LE)



Voraussetzungen:

Mitgliedschaft in einem Verein, Mindestalter 14 Jahre

Termin 1: 15.01.2022

Meldeschluss: 02.01.2022

Termin 2: 13.04.2022

Meldeschluss: 30.03.2022

Termin 3: 25.07.2022

Meldeschluss: 11.07.2022

Hinweis: Es muss lediglich **einer** dieser Termine des Basismoduls besucht werden!

Zeit: jeweils
09.00-16.00 Uhr

Format: digital

Referent*in: RhTB-Team

Gebühren: RhTB regulär
19,00 € 47,00 €

Aufbaumodule (16 LE)

Die praktischen Angebote im jeweiligen Fachbereich stehen hier im Mittelpunkt. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie im Training den*die Trainer*in/Übungsleiter*in unterstützen können. Auch grundsätzliche Kenntnisse über den Umgang mit Gruppen sowie Hintergründe der Arbeit im Verein werden vermittelt.

Voraussetzungen:

Mitgliedschaft in einem Verein, Teilnahme am Basismodul (7 LE), Erste Hilfe-Nachweis (9 LE)

Übungsleiter-Assistent*in Schneesport

Die Ausbildung zum*zur Übungsleiter-Assistent*in Schneesport findet parallel zum Fachmodul der Übungsleiter*in-C-Lizenz im Ahrntal statt und umfasst 16 LE in 2 Tagen.

Termin: 15.-23.04.2022

Anreise: 15.04.2022

Abreise: 23.04.2022

Ort: Ahrntal, Süd-Tirol

Referent*in: RhTB-Team Ski & Snowboardschule Trappenberg

Informationen und Anmeldung:

www.trappenberg.com

Übungsleiter-Assistent*in Gymnastik/Rhythmus/Tanz

Termin: 02./03.07.2022

Zeit: jeweils
09.00-16.00 Uhr

Ort: Mainz

Referent*in: RhTB-Team

Meldeschluss: 12.06.2022

Gebühren: RhTB regulär
53,00 € 101,00 €

Übungsleiter-Assistent*in Gerätturnen

Termin: 16./17.07.2022

Zeit: jeweils
09.00-16.00 Uhr

Ort: Mainz/Bodenheim

Referent*in: Nakisha Cannady

Meldeschluss: 26.06.2022

Gebühren: RhTB regulär
53,00 € 101,00 €

Übungsleiter-Assistent*in Kinderturnen

Termin: 24./25.09.2022
Zeit: jeweils 09.00-16.00 Uhr
Ort: Mainz
Referent*in: RhTB-Team
Meldeschluss: 04.09.2022
Gebühren: RhTB regulär 53,00 € 101,00 €

Übungsleiter-Assistent*in Trends

Hier stehen neben der Sportart Parkour (6 LE) die sportlichen Bereiche AirTrack (6 LE), Functional Training (2 LE) und Rope Skipping (2 LE) im Fokus.

Termin: 29./30.10.2022
Zeit: jeweils 08.00-16.30 Uhr
Ort: Mainz
Referent*in: RhTB-Team
Meldeschluss: 08.10.2022
Gebühren: RhTB regulär 53,00 € 101,00 €

Übungsleiter-Assistent*in Trampolinturnen

Beschreibung und Termin: siehe Seite 41 | Trampolinturnen



© pixabay

Vereins-Assistent*innen-Ausbildung (32 LE)

Du bist mindestens 14 Jahre?

Du möchtest nicht nur dich sondern auch etwas in deinem Verein bewegen und ihn ehrenamtlich unterstützen, weißt aber noch nicht genau wie? Wir zeigen es dir!

Mit der neuen Vereins-Assistent*innen-Ausbildung fördern wir dich und dein Engagement außerhalb der Sporthallen. Wir machen dich fit für die Abteilungsarbeit im Bereich Turnsportarten – nutze die Chance und qualifiziere dich für die überfachliche Mitarbeit in

deinem Verein und bewege etwas!

Als RhTB-Vereins-Assistent*in unterstützt du die Abteilungsleiter*innen der vom RhTB betreuten turnerischen Fachgebiete innerhalb deines Vereins.

Deine Tätigkeitsfelder können sein:

- Einbindung in Verantwortlichkeiten der administrativen Abteilungsarbeit
- Planung, Organisation und Durchführung von Turn-Camps, regionalen Turnfesten oder Meisterschaften im eigenen Verein
- Organisation von sportlichen Ver-

einsangeboten im Bereich Turnen und Gymnastik

- Organisation der Teilnahme an Landes-, Kinder- und bundesweiten Turnfesten
- Übernahme von Aufgaben in Öffentlichkeitsarbeit deiner Turnabteilung

Voraussetzungen:

Mitgliedschaft in einem Verein, Mindestalter 14 Jahre

Informationen:

Die Ausbildung findet anteilig sowohl als Online-Format als auch in Präsenz statt.

Termin: 23./24.09.2022
07./08.10.2022

Meldeschluss: 04.09.2022

Zeit: Fr 16.00-20.00 Uhr
Sa 09.30-18.00 Uhr

Ort: Mainz

Referent*in: RhTB-Team

Gebühren: RhTB regulär
5,00 € 197,00 €

Hinweis: Für Teilnehmende aus RhTB-Mitgliedsvereinen fällt lediglich die Servicepauschale von 5,- € an.



Foto: Fotolia © Robert Kneschke

Übungsleiter*in-/Trainer*in-C-Ausbildungen

Die Ausbildungsgänge der 1. Lizenzstufe qualifizieren für die Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten, Übungs- und Trainingsstunden im sportartspezifischen und übergreifenden Bereich auf den jeweiligen Sportebenen (von Breiten- bis Leistungssport).

Eine Übungsleiter*in-/Trainer*in-C-Ausbildung umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten, welche in einen überfachlichen Teil (35 LE Grundlagenmodul) und einen fachlichen Teil (85 LE Fachmodul) unterteilt sind. Die Teilnahme am Grundlagenmodul ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme am Fachmodul! Das Absolvieren des Grundlagenmoduls hat eine Gültigkeit von zwei Jahren – innerhalb dieses Zeitraumes muss das Fachmodul besucht werden.

Ziel des Grundlagenmoduls ist die Überprüfung der sozialen Kompetenzen der Teilnehmer*innen sowie eine Erleichterung beim Einstieg in die Fachausbildung. Das Grundlagenmodul wird anteilig im Online-Format sowie in Präsenz durchgeführt und am Ende mit einer schriftlichen Lernerfolgskontrolle abgeschlossen.

Es besteht die Möglichkeit für alle Übungsleiter*in-/Trainer*in-C-Ausbildungen des RhTB Bildungsurlaub zu beantragen.

Grundlagenmodule (35 LE)

Voraussetzung:
Mindestalter 16 Jahre

Termin 1: 21.-23.01.2022
Meldeschluss: 02.01.2022

Termin 2: 18.-20.03.2022
Meldeschluss: 27.02.2022

Termin 3: 01.-03.07.2022
Meldeschluss: 12.06.2022

Termin 4: 19.-21.08.2022
Meldeschluss: 31.07.2022

Hinweis: Es muss lediglich **einer** der genannten Termine des Grundlagenmoduls besucht werden!

Ort: Mainz

Zeit: Fr 16.00-21.00 Uhr
Sa 08.30-18.00 Uhr
So 08.30-17.00 Uhr

Referent*in: RhTB-Team

Gebühren: TV-RLP regulär
75,00 € 215,00 €

Hinweis: Bei Teilnahme innerhalb eines Jahres nach Abschluss der ÜL-Assistent*innen-Ausbildung entfällt die Teilnahmegebühr, lediglich eine Servicegebühr von 5,- € wird erhoben.

Fachmodule (85 LE)

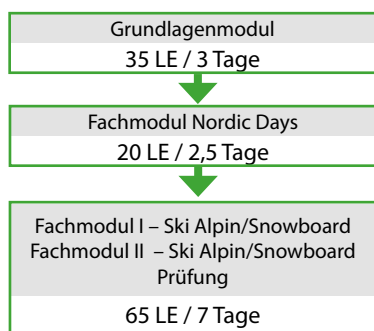
Trainer*in-C Breitensport Fitness und Gesundheit – Natursport Winter

Die Ausbildung „Fitness und Gesundheit Natursport Winter“ wird vom RhTB-Kooperationspartner der Ski & Snowboardschule Trappenberg organisiert

sowie fachlich durchgeführt und bildet qualifizierte Trainer*innen aus, die in den Bereichen Wintersport tätig sein wollen. Inhalte sind u.a. die Themenbereiche Alpiner Skilauf oder Snowboard, Skilanglauf und Skiorientierungslauf, Schneeschuhwandern und Besonderheiten des Natursports Winter.

Diese Ausbildung ist in zwei Module (Grundlagen- und Fachmodul) aufgeteilt. Das Grundlagenmodul muss vor Antritt des Fachmoduls (85 LE/insgesamt drei Teile) absolviert werden. Das Fachmodul gliedert sich in die Fachmodule Nordic Days (20 LE) und Ski Alpin/Snowboard (65 LE) Teil I & II – alle Module sind hierbei einzeln über die Homepage der Ski & Snowboardschule Trappenberg zu buchen.

Der Weg zum/zur Trainer*in-C Breitensport „Fitness und Gesundheit – Natursport Winter“:



Nordic-Days – Fachmodul (20 LE)

Inhalte des Fachmoduls sind die Vermittlung der Grundzüge von Skilanglauf, Skiorientierungslauf und theoretischer, schneesportspezifischer Inhalte. Es ist eine geeignete Wintersportausrüstung sowie der aktuelle Ski- bzw. Snowboard-Lehrplan mitzubringen.

Wer keine Langlaufausrüstung (Skating) besitzt, kann sich gegen Gebühr vor Ort Langlaufskier, Stöcke und Schuhe ausleihen.

Bitte bereits bei der Anmeldung vermerken – das Material wird vom

Schneesport-Team vorab reserviert.

Termin: 28.-30.01.2022
Ort: Kniebis im Schwarzwald
Referent*in: RhTB-Team Ski & Snowbaardschule Trappenberg

Informationen und Anmeldung: www.trappenberg.com

Ski Alpin und Snowboard – Fachmodul – Teil I und Fachmodul / Prüfung – Teil II (65 LE)

Inhalte des Fachmoduls sind die Erarbeitung des praktischen Prüfungstoffes unter Berücksichtigung der Vorgaben der Ausbildungsordnung des RhTB in Anlehnung an die Vorgaben des DVS (Deutscher Verband für Skilehrwesen), das Training von Schneesporttechniken und Koordinationsfähigkeiten sowie Grundlagen im Basisunterricht.

Außerdem werden die grundlegenden Lehrpraktiken vermittelt und praktisch geübt.

Termin: 15.-23.04.2022
Ort: Ahrntal, Süd-Tirol
Referent*in: RhTB-Team Ski & Snowbaardschule Trappenberg

Meldeschluss: 07.11.2021
Informationen und Anmeldung: www.trappenberg.com

Trainer*in-C Breitensport/ Leistungssport Gerätturnen (85 LE)

Ziel dieser Ausbildung ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger und Fortgeschrittene sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich.

Sie dienen der Hinführung zum wett-kampf- und leistungsorientierten Training. Bei der Anmeldung muss angegeben werden, ob die Lizenz für Breiten- oder Leistungssport angestrebt wird.

Die Ausbildungen werden gemeinsam durchgeführt!

Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre, Teilnahme am Grundlagenmodul (35 LE)

Termin: 27.08.-03.09.2022 (Fachmodul) 18.09.2022 (Lernerfolgskontrolle)
Zeit: jeweils 09.00-17.00 Uhr
Ort: Mainz/Bodenheim
Referent*in: RhTB-Team
Meldeschluss: 07.08.2022
Gebühren: TV-RLP regulär 260,00 € 515,00 €



Foto: Fotolia © Maxoidos

Übungsleiter*in-C Kinderturnen (85 LE)

Kinderturnen für Kinder im Alter von einem bis zehn Jahren stellt mit dem Erlernen der motorischen Grundfertigkeiten die Basis für jede spezifische Sportart dar. In der Theorie werden die motorische Entwicklung des Kindes, Sensomotorik, Einblicke in die Trainingslehre uvm. vermittelt.

Die Teilnehmer*innen erfahren im praktischen Teil viele Spiel- und Übungsideen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen und zielgerichteten Gruppenangebots, z.B. Förderung des sozialen Miteinanders, der koordinativen Fähigkeiten und spielerisches Lernen.

Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre, Teilnahme am Grundlagenmodul (35 LE)

Termin: 15.-21.10.2022
05./06.11.2022 (Fachmodul)
26.11.2022 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: jeweils 09.00-17.00 Uhr

Ort: Mainz

Referent*in: RhTB-Team

Meldeschluss: 25.09.2022

Gebühren: TV-RLP regulär 260,00 € 515,00 €

Funktions- und Leistungsfähigkeit des Körpers nach.

Diese Ausbildung qualifiziert Trainer*innen, ein gesundheitsorientiertes Fitness- und Gesundheitstraining für älter werdende Menschen eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können. Im Rahmen dieser Ausbildung erwerben sie die Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die notwendig sind, um qualifizierte gesundheitsfördernde Bewegungsangebote für älter werdende Menschen machen zu können, die die Funktionsfähigkeit und Selbstständigkeit im Alter erhalten.

Hinweis: Die Ausbildung wird in Kooperation mit dem Hessischen Turnverband in Präsenz & Online (08.03.2022) durchgeführt

Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre, Teilnahme am Grundlagenmodul (35 LE)

Termin: 05./06.03.2022
08.03.2021 (Online)
26./27.03.2022
09./10.04.2022
23./24.04.2022 (Fachmodul)
15.05.2022 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: jeweils ganztägig

Ort: Mainz/Offenbach

Referent*in: RhTB- & HTV-Team

Meldeschluss: 13.02.2022

Gebühren: TV-RLP regulär 260,00 € 515,00 €

in verschiedene Tanztechniken wie Ballett, Modern und Jazz-Dance, Hip Hop, Kindertanz und Showtanz.

Auch Themen wie Musiklehre und choreografische Aspekte werden behandelt.

Die Ausbildung qualifiziert angehende Trainer*innen, ein zielgruppengezieltes, modernes Angebot für Kinder, Jugendliche und/oder Erwachsene im Bereich Gymnastik/Rhythmus/Tanz zu entwickeln und durchzuführen.

Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre, Teilnahme am Grundlagenmodul (35 LE)

Termin: 01.-03.10.2022
15.-20.10.2022 (Fachmodul)
19.11.2022 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: jeweils 09.00-17.00 Uhr

Ort: Mainz

Referent*in: RhTB-Team

Meldeschluss: 11.09.2022

Gebühren: TV-RLP regulär 260,00 € 515,00 €

Trainer*in-C Breitensport Fitness und Gesundheit „Schwerpunkt Gesundheitssport & Ältere“ (85 LE)

Älter werdende Menschen brauchen Bewegung, um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Ohne ein gezieltes Bewegungstraining lässt die

Trainer*in-C Breitensport Gymnastik/Rhythmus/ Tanz (85 LE)

Diese Trainer*in-Ausbildung gewährt einen umfassenden Einblick in die Vielfalt des Bereiches Gymnastik/Rhythmus/Tanz. Im Vordergrund steht dabei die Vermittlung von rhythmischen, gymnastischen und tänzerischen Grundlagen sowie die Einfüh-



Foto: pixabay.com

Kampfrichter*in

Gerätturnen weiblich Aus- und Fortbildungen

Lizenzverlängerung: GT

Insgesamt werden pro 4-jährigem Gültigkeitsraum der Trainer*in-C-Lizenz max. 8 LE aus dem Bereich der Kampfrichter*in Aus- und Fortbildung zur Verlängerung anerkannt.

Ausbildung (30 LE) Kampfrichter*in D/C

Diese Ausbildung richtet sich an Neueinsteiger und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bei Gau- und RhTB-Meisterschaften müssen die Vereine lizenzierte Kampfrichter stellen.

Inhalte:

- Vorstellung P-Stufen 1-9
- Kür-Programm
- Kürzelschrift

Voraussetzung:

Mindestalter 16 Jahre

Termin: 05./06.02.2022
12./13.02.2022
(13.02. Prüfung)

Zeit: jeweils
10.00-18.00 Uhr
Ort: Mainz

Referentin: Petra Schäfer

Meldeschluss: 16.01.2022

Gebühren: RhTB regulär
5,00 € 185,00 €

Ausbildung (30 LE) Kampfrichter*in B

Inhalt:

Wertungsvorschriften CDP 2022-2024

Voraussetzung:

erfolgreich absolvierte C-Lizenz, Mindestalter 18 Jahre oder im Besitz einer B-Lizenz

Termin: 10./11.09.2022
17./18.09.2022
(18.09. Prüfung)

Zeit: jeweils
10.00-17.00 Uhr

Ort: Mainz

Referentin: Petra Schäfer

Meldeschluss: 21.08.2022

Gebühren: RhTB regulär
5,00 € 185,00 €

Fortbildung (8 LE) Kampfrichter*in D/C

Inhalte:

- Vorstellung P-Stufen 1-9
- Kür-Programm
- Kürzelschrift

Termine: 05.02.2022
06.02.2022
12.02.2022

Hinweis:

Es muss lediglich **einer** dieser Termine besucht werden!

Zeit: 10.00-17.00 Uhr

Ort: Mainz

Referentin: Petra Schäfer

Meldeschluss: 16.01.2022

Gebühren: RhTB regulär
53,00 € 69,00 €



Foto: RhTB, DM-Trampolinturnen 2018



Seite 17 - Seite 20

KINDERTURNEN

Fortbildungen



Fortbildungen

Musik zum Einklang und Ausklang einer Kinderturnstunde (2 LE)



Neu interpretiert werden altbekannte Bewegungslieder zum Hit deiner Turnstunde. Mit Liedern zum Mitsingen, Klatschen und Herumwirbeln, ob Knireiter oder Fingerspiele für die Turnminis mit Eltern oder Begrüßungs- und Aufwärmspiele für Turnkids – mit Musik macht Bewegung noch mehr Spaß.

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 10.02.2022
Zeit: 19.00-20.30 Uhr
Format: digital
Referentin: Tina Maier
Meldeschluss: 27.01.2022
Gebühr: RhTB regulär
 17,00 € 21,00 €

Aufbaumodul – Kinderturnen inklusiv (8 LE)

In Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband RLP.

Dieses Aufbaumodul richtet sich an alle Übungsleiter*innen, die bereits inklusiv im Sport tätig sind oder zuvor an der Fortbildung „Kinderturnen inklusiv“ teilgenommen haben. Gemeinsam werden wir das Thema „Kommunikation“ in inklusiven Sportgruppen vertiefen. Wie reflektiere ich schwierige Situationen in der Gruppe, wie spreche ich „besondere“ Merkmale von Einzelnen an? Wie verwende ich selbst eine „wertneutrale“ Sprache? Wir werden uns die spezielle Rolle des Übungsleiters/der Übungsleiterin noch einmal näher anschauen und Rechte und Pflichten in einer inklusiven Turnstunde näher besprechen.

Darüber hinaus wird es in dieser Fortbildung viele Praxistipps geben. Wir bringen viele Ideen mit, probieren sie aus und werden diese gemeinsam differenzieren.

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 12.02.2022
Zeit: 09.00-17.00 Uhr
Ort: Mainz
Referentinnen: Heike Jotzo
 Therese Claßen
Meldeschluss: 23.01.2022
Gebühr: RhTB regulär
 53,00 € 69,00 €

Tierisch bewegt – Tiere von A bis Z mit Spaß umgesetzt (4 LE)

Tierische Kinderturnstundenbilder praktisch erlebt – Tiere von A bis Z in der Turnhalle und draußen mit Spaß selbst darstellen und sich dabei sportlich bewegen. Vom Aufwärmen bis zum Abkühlen – mit und ohne Gerätelandschaft.

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 13.03.2022
Zeit: 09.00-12.00 Uhr
Ort: Region Worms
Referentin: Tina Maier
Meldeschluss: 20.02.2022
Gebühr: RhTB regulär
 29,00 € 37,00 €

Psychomotorik im Kinderturnen (6 LE)

Du fragst dich was Bewegungslandschaften im Kinderturnen und Psychomotorik gemeinsam haben? Zusammen gehen wir auf die Selbst-

erfahrungsreise, wie Kinderturnen und psychomotorische Inhalte sich miteinander verbinden lassen. Bewegen, spielen, Dinge in der eigenen Umwelt neugierig erkunden und wahrnehmen.

Durch das Ausprobieren und neu Entdecken von Alltagsmaterialien erfahren wir, welche Bewegungsfreude durch den Einsatz ausgelöst werden kann.

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 26.03.2022
Zeit: 10.00-15.00 Uhr
Ort: Region Bingen
Referentin: Tina Kayser
Meldeschluss: 06.03.2022
Gebühr: RhTB regulär
 41,00 € 53,00 €

Bewegung mit Musik für Kinder von 4 bis 10 Jahre (6 LE)

In dieser Fortbildung bieten wir Spielideen mit und ohne Musik, Stimme und Körper, die kreative Bewegungen und die Rhythmik fördern.

Erlebe drei Modellstunden im Kinderturnen mit jeweils einer Grundidee und ihren Variationen, jeweils dem Alter und den motorischen Voraussetzungen angepasst.

Stelle fest, wie leicht es ist, ein Thema für unterschiedliche Gruppen anzupassen.

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 09.04.2022
Zeit: 10.00-15.00 Uhr
Ort: Region Mainz
Referentin: Andrea Roth
Meldeschluss: 20.03.2022
Gebühr: RhTB regulär
 41,00 € 53,00 €

Mäuse- oder Elefanten- druck? – Entspannung mit Kindern (2 LE)



Möchtest du erfahren, was es mit den beiden Tieren auf sich hat? Diese und andere Fragen zum Thema „Entspannung mit Kindern“ wird Lea dir in dieser Fortbildung beantworten. Wir werden diesen Bereich gemeinsam mit vielen praktischen Ideen füllen aber uns auch theoretisch mit dem Themenfeld auseinandersetzen.

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 07.05.2022
Zeit: 10.00-11.30 Uhr
Format: digital
Referentin: Lea Reck
Meldeschluss: 24.04.2022
Gebühr: RhTB regulär
 17,00 € 21,00 €

Psychomotorik in der Natur (8 LE)

Der Wald und die Wiese als Naturraum bieten zahlreiche Anlässe für die Wahrnehmung, Bewegung, Begegnung und spannende Erlebnisse. Mit dieser Fortbildung möchten wir dir Anregungen für gelungene Draußen-Tage geben.

Aktives Ausprobieren, eigenes Erleben der Natur stehen dabei im Vordergrund. Ziel ist es einen Rucksack voller praktischer Ideen mit nach Hause zu nehmen.

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 08.05.2022
Zeit: 09.00-16.00 Uhr
Ort: Flonheim
Referentin: Jutta Heim
Meldeschluss: 17.04.2022
Gebühr: RhTB regulär
 53,00 € 69,00 €

Mut, Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit im Kinderturnen (6 LE)

Was macht uns mutig und selbstbewusst?

Mut, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit sind wichtige Begriffe in der kindlichen Entwicklung. Wo begegnen uns diese im Kinderturnen? Wie können wir Situationen schaffen, in denen Kinder mutig sein, sich selbst verwirklichen und ihre Grenzen austesten können?

Lasst uns gemeinsam Erfahrungen sammeln und einen Ideenkoffer packen!

Hinweis: Zielaltersgruppe 8-12 Jahre

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 25.06.2022
Zeit: 10.00-15.00 Uhr
Ort: Region Alzey
Referentin: Lea Reck
Meldeschluss: 05.06.2022
Gebühr: RhTB regulär
 41,00 € 53,00 €

Raufen, Ringen, Rangeln (6 LE)

Aber wie? Kinder jeden Alters haben das Bedürfnis zu rangeln, zu raufen und ihre Kräfte zu messen.

Wir zeigen dir neue Ideen, wie Kinder einen sicheren Raum zum Raufen, Ringen und Rangeln erhalten können und wie man sich mit diesem Thema spielerisch auseinandersetzen kann.

Spaß und Freude, sowie das eigene Ausprobieren vieler Spiele stehen an diesem Tag im Mittelpunkt. Richtig umgesetzt, stärkt faires Raufen das Selbstbewusstsein, die Impulskontrolle und viele andere Schlüsselkompetenzen. Das entwickeln des eigenen Körpergefühls und das kennenlernen eigener Grenzen stehen dabei im Vordergrund.

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 11.09.2022
Zeit: 09.00-14.00 Uhr
Ort: Region Worms
Referentin: Jutta Heim
Meldeschluss: 21.08.2022
Gebühr: RhTB regulär
 41,00 € 53,00 €



Foto: Fotolia © sunny studio



KINDER TURNFEST

27.-29. MAI 2022

IN WORMS

Bewegung kunterbunt erleben

Tierisch bewegt – Tiere von A bis Z mit Spaß umgesetzt (2 LE)



Tierische Kinderturnstundenbilder praktisch erlebt – Tiere von A bis Z in der Turnhalle und draußen mit Spaß selbst darstellen und sich dabei sportlich bewegen. Vom Aufwärmen bis zum Abkühlen – mit und ohne Gerätelandschaft.

Lizenzverlängerung: Kitu, GK



Termin: 29.09.2022
Zeit: 19.00-20.30 Uhr
Format: digital
Referentin: Tina Maier
Meldeschluss: 15.09.2022
Gebühr: RhtB regulär 17,00 € 21,00 €

Kinderturnen inklusiv (16 LE)

In Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband RLP.

Wie gestalte ich eine Kinderturnstunde inklusiv, d.h. für Kinder mit und ohne Behinderung gemeinsam?

Wie kann ich hierbei jedem Kind gerecht werden?

Wie kann ich Berührungängste abbauen?

Was können Kinder mit Behinderungen umsetzen, ohne dass sie überfordert werden?

Worauf muss ich bei der Einbindung von behinderten Kindern speziell ach-

ten? Welche rechtlichen Aspekte müssen berücksichtigt werden?

Diese Fortbildung soll Mut machen seine eigene Turnstunde für beeinträchtigte Kinder zu öffnen. Sie soll darauf vorbereiten, inklusive Gruppen im Kinderturnen adäquat zu betreuen und alle Kinder optimal fördern zu können. Es sollen dadurch möglichst viele Kinder mit Behinderungen an Kinderturn-Angeboten in Turnvereinen teilnehmen können.



Lizenzverlängerung: Kitu, GK

Termin: 11./12.11.2022
Zeit: Fr 17.30-21.00 Uhr
 Sa 09.00-18.30 Uhr
Ort: Mainz
Referentinnen: Heike Jotzo
 Therese Claßen
Meldeschluss: 23.01.2022
Gebühr: RhtB regulär 101,00 € 133,00 €



© RhtB | IDTF Berlin 2017



Foto: pixabay © schalberschwanz

Seite 22

Jugendsport – Trends

Fortbildungen



Foto: pixabay © pmanseok kim

Fortbildungen

Parkour – das kalkulierte Abenteuer (6 LE)

Parkour – das heißt möglichst flüssig und effizient von einem zum anderen Ort zu gelangen und dabei die unterschiedlichsten Hindernisse zu überwinden. Bewegungen die bei Parkour-Sportler*innen so geschmeidig aussehen, erfordern eine intensive und kreative Auseinandersetzung mit der Umgebung und dem eigenen Körper. Wir zeigen dir Möglichkeiten und Methoden wie du die Basisbewegungen balancieren, springen, landen, fallen sicher und vielseitig vermitteln kannst und so ein trendorientiertes Sportangebot gestalten kannst.

Lizenzverlängerung: Kitu

Termin: 30.04.2022
Zeit: 09.00-14.30 Uhr
Ort: Mainz
Referent: Max Rung
Meldeschluss: 10.04.2022
Gebühr: RhTB regulär 41,00 € 53,00 €

Funktionelles Athletik-Training für Teens (8 LE)

Ob Parkour oder Turnspiele, ein funktionelles Athletik-Training ist grundlegend für jede Turnsportart. Neben der Vermittlung von theoretischem Know-how erfahren wir verschiedene praktische Möglichkeiten und Übungen aus den Bereichen funktionelles Krafttraining, Athletik, Dynamik, Schnelligkeit und Sprungkraft speziell für Jugendliche und zeigen dir so, wie sich funktionelles, athletisches Training nachhaltig als attraktives Angebot im

Jugendsportbereich oder als abwechslungsreicher Trainingsinhalt in deine Übungsstunde im Verein integrieren lässt.

Lizenzverlängerung: Kitu, FuG

Termin: 12.11.2022
Zeit: 13.00-19.30 Uhr
Ort: Mainz
Referent: Jochen Dieter
Meldeschluss: 23.10.2022
Gebühr: RhTB regulär 53,00 € 69,00 €

AirTrack – jump and fly (8 LE)

Spektakuläre Sprünge – mit AirTrack kein Problem. Erfahre mehr über die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der AirTracks im praktischen Turnalltag. In dieser Fortbildung verlassen wir den gewohnten Boden und heben ab.

Akrobatische Elemente, neue Bewegungsformen, methodische Reihen und Hilfestellung für turnerisch fortgeschrittene Jugendliche ist ein Schwerpunkt. Zusätzlich geben wir dir Anregungen, wie du dein Grundlagen-training im Bereich Kinderturnen aber auch im Erwachsenenbereich gestalten kannst.

Lizenzverlängerung: Kitu, GT

Termin: 19.11.2022
Zeit: 09.00-16.00 Uhr
Ort: Mainz
Referent: Sebastian Dörr
Meldeschluss: 30.10.2022
Gebühr: RhTB regulär 53,00 € 69,00 €

Hula Hoop-Workout (4 LE)

Beschreibung und Termin: siehe Seite 25 | Fitness und Gesundheit



© airtrackfactory

Wenn aus einem Einzel
Teamspirit wird.

#SPORT VEREINT UNS

Zeig uns, was Dich mit Deinem Sportverein verbindet!

www.sportvereintuns.de



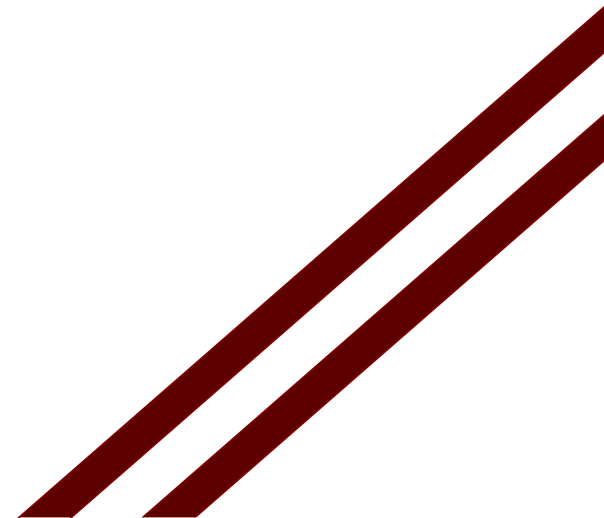
AKADEMIE
des Turnens
— Winter-Edition —

SAVE *the* DATE

Januar

20. - 30.

2022





© iStockphoto

Seite 25 - Seite 29

FITNESS UND GESUNDHEIT

GYMWELT – Weiter-/Fortbildungen



© iStock-1222379156

Weiterbildung

Der bewegte Weg zur Achtsamkeit (15 LE)

Das ganzheitliche Bewegungskonzept setzt sich aus vielen Einflüssen der Bewegungspädagogik, bewegter Anatomie, der Psychologie, der Schmerztherapie und Sportwissenschaft zusammen.

Es wird unter anderem mit dem anatomischen neurokognitiven Ansatz, der Ideokinese (Mabel Todd, André Bernard), dem Body-Mind-Centering (BMC, Bonnie Brainbridge Cohen), der Franklin-Methode® (Eric Franklin), neuesten Erkenntnissen aus der Fasziens-Forschung und vielen anderen Einflüssen gearbeitet.

Durch das Erlernen von bewegter

Achtsamkeit werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen, die die Neuroplastizität des Gehirnes nachhaltig schult.

Das umfassende Konzept wird so klar und einfach wie möglich gestaltet und unterrichtet.

Teilnehmer*innen können unter dieser Anleitung Unterrichtsinhalte schnell und nachhaltig in ihren eigenen Unterricht jeglicher Art (vom Spitzensport bis zum Seniorengymnastik) integrieren.

Es soll ein Verständnis und ein Stauen für die eigene Anatomie und Freude am gesunden Bewegen entwickelt werden.

Dazu gehört auch die Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn, Gabi Pörner) im Umgang mit sich selbst und anderen Menschen sowie das Erkennen und

Entdecken der eigenen Ressourcen. Wir wünschen uns für jeden eine Nachhaltigkeit, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Voraussetzung:

ÜL-/Trainer*in-Lizenz oder adäquate andere Qualifikation

Lizenzverlängerung:

FuG, AGT, ENT, HB, HKT, alle DTB-Zertifikate



Abschluss:

Zertifikat „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

- Termin:** 25./26.06.2022
- Zeit:** Sa 09.00-18.30 Uhr
So 09.00-14.00 Uhr
- Ort:** Mainz
- Referentin:** Christiane Greiner-Maneke
- Meldeschluss:** 05.06.2022
- Gebühr:** GYM CARD regulär 174,00 € 209,00 €
- Rabatt:** 10,00 € bis 28.02.2022

Fortbildungen

Intervall-Dance (4 LE)

Dance und Krafttraining passen nicht zusammen?

Lass dich vom Gegenteil überzeugen und erlebe, wie sich die in Blöcke unterteilte Dance-Choreografie mit Kräftigungsabfolgen verbinden lässt und dabei eine völlig neue Harmonie entsteht. Revolutioniere deine Dance-Stunden oder bring neuen Schwung in deine Workout-Kurse.

Lizenzverlängerung: FuG, AER

- Termin:** 08.01.2022
- Zeit:** 10.00-13.00 Uhr
- Ort:** Mainz
- Referentin:** Sarah Rose
- Meldeschluss:** 19.12.2021
- Gebühr:** RhTB regulär 29,00 € 37,00 €

Hula Hoop-Workout (4 LE)

Bist du schon im Hula-Fieber?

Perfekt, denn heute dreht sich alles

um dich und deinen Reifen. Sarah zeigt dir, wie vielseitig der Kult-Klassiker als Workout-Tool ist und wie viel Spaß es bringt, damit neue Stundenbilder zu kreieren.

Hinweis: Vorerfahrung im Umgang mit einem Hula Hoop-Reifen wird empfohlen. Ein Hula Hoop-Reifen ist mitzubringen.

Lizenzverlängerung: FuG, AER

- Termin:** 08.01.2022
- Zeit:** 14.00-17.00 Uhr
- Ort:** Mainz
- Referentin:** Sarah Rose
- Meldeschluss:** 19.12.2021
- Gebühr:** RhTB regulär 29,00 € 37,00 €

Online Dance Day (5 LE)



Willkommen beim ersten digitalen Dance Day mit Schweppy!

In diesem Workshop geht es nur um das Thema Dance-Fitness und du kannst dich in zwei 90-minütigen Kurseinheiten auspowern, Spaß haben und einfach abtanzen.

Salsa Aerobic

Es wird heiß! In diesem Workshop zeigt dir Schweppy eine logisch aufgebaute Choreografie mit vielen einfachen Variationen und natürlich coolen lateinamerikanischen Rhythmen. Tanze dich in deinem Level „gefühl“ zum Zuckerhut und erlebe eine unvergessliche Reise!

4STREATZ®

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir dich – ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf deinem persönlichen Level ab!

Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreografie treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack.

Lizenzverlängerung: FuG, AER, GRT

- Termin:** 05.02.2022
- Zeit:** 10.00-13.45 Uhr
- Format:** digital
- Referent:** Marcus Schweppe
- Meldeschluss:** 23.01.2022
- Gebühr:** RhTB regulär 35,00 € 45,00 €

Kettlebell-Workout (4 LE)

Kugelhanteln dienen schon seit längerem als Zusatzgewichte im Training,

die wir heben, drücken und tragen können. Ihre volle Wirkung entfaltet sich sobald man sie in Schwung versetzt, der Körper lernt mit Beschleunigung und Bremsen umzugehen und unser ganzes System wird funktional stabilisiert.

Olli erklärt dir in dieser Fortbildung, wie du Kettlebells sinnvoll im Training einbauen kannst und wie du auch komplexere Übungen gezielt aufbaust. Auch das Herz-Kreislauf-System kommt bei den Kettlebell-Flows nicht zu kurz!

Lizenzverlängerung: FuG

- Termin:** 12.03.2022
- Zeit:** 10.00-13.00 Uhr
- Ort:** Mainz
- Referent:** Oliver Dehmel
- Meldeschluss:** 20.02.2022
- Gebühr:** RhTB regulär 29,00 € 37,00 €

Slingtrainer-Workout (4 LE)

Das Training am Slingtrainer erweitert die Möglichkeiten des Bodyweight-Trainings enorm. Das Gurtsystem erlaubt es nicht nur bekannte Übungen wie die Kniebeuge für jeden Level zu skalieren, sondern ermöglicht auch ganz neue Varianten.

Auch im Bereich der Rumpfstabilisation und Balance bieten sich neue Trainingsreize! In dieser Fortbildung zeigt dir Olli Schritt für Schritt, wie du Slingtrainer einsetzen kannst. Von der Gerätgewöhnung bis hin zu intensiven Trainingsübungen und Intervalltrainings.

Lizenzverlängerung: FuG

- Termin:** 12.03.2022
- Zeit:** 13.30-16.30 Uhr
- Ort:** Mainz
- Referent:** Oliver Dehmel
- Meldeschluss:** 20.02.2022
- Gebühr:** RhTB regulär 29,00 € 37,00 €

Faszie meets Mobility (6 LE)

Zwei Trends die mittlerweile in aller Munde sind. Doch was sind Faszien überhaupt und was haben sie mit Mobility zu tun?

In dieser Fortbildung kombiniert David klassische Inhalte der Faszienlehre mit neuen Ideen aus dem Mobility Training. Dabei werden die Übungen in verschiedenen Schwierigkeitslevels angeboten, so dass du sie für viele Altersgruppen und Fitnesslevels einsetzen kannst.

Lizenzverlängerung: FuG

- Termin:** 26.03.2022
- Zeit:** 10.00-15.00 Uhr
- Ort:** Worms
- Referent:** David Schork
- Meldeschluss:** 06.03.2022
- Gebühr:** RhTB regulär 41,00 € 53,00 €

Outdoor Fitness (6 LE)

Raus aus der Halle, rein in die Natur! In dieser Fortbildung zeigt dir Jochen, wo und wie du Outdoor Training anbieten kannst. Worauf solltest du bei der Auswahl des Trainingsortes achten und welches Trainingsequipment eignet sich für draußen? Neben einer Vielzahl an funktionellen und athletischen Übungen, erhältst du auch hilfreiche Tipps zum Thema Organisationsformen und Stundenaufbau.

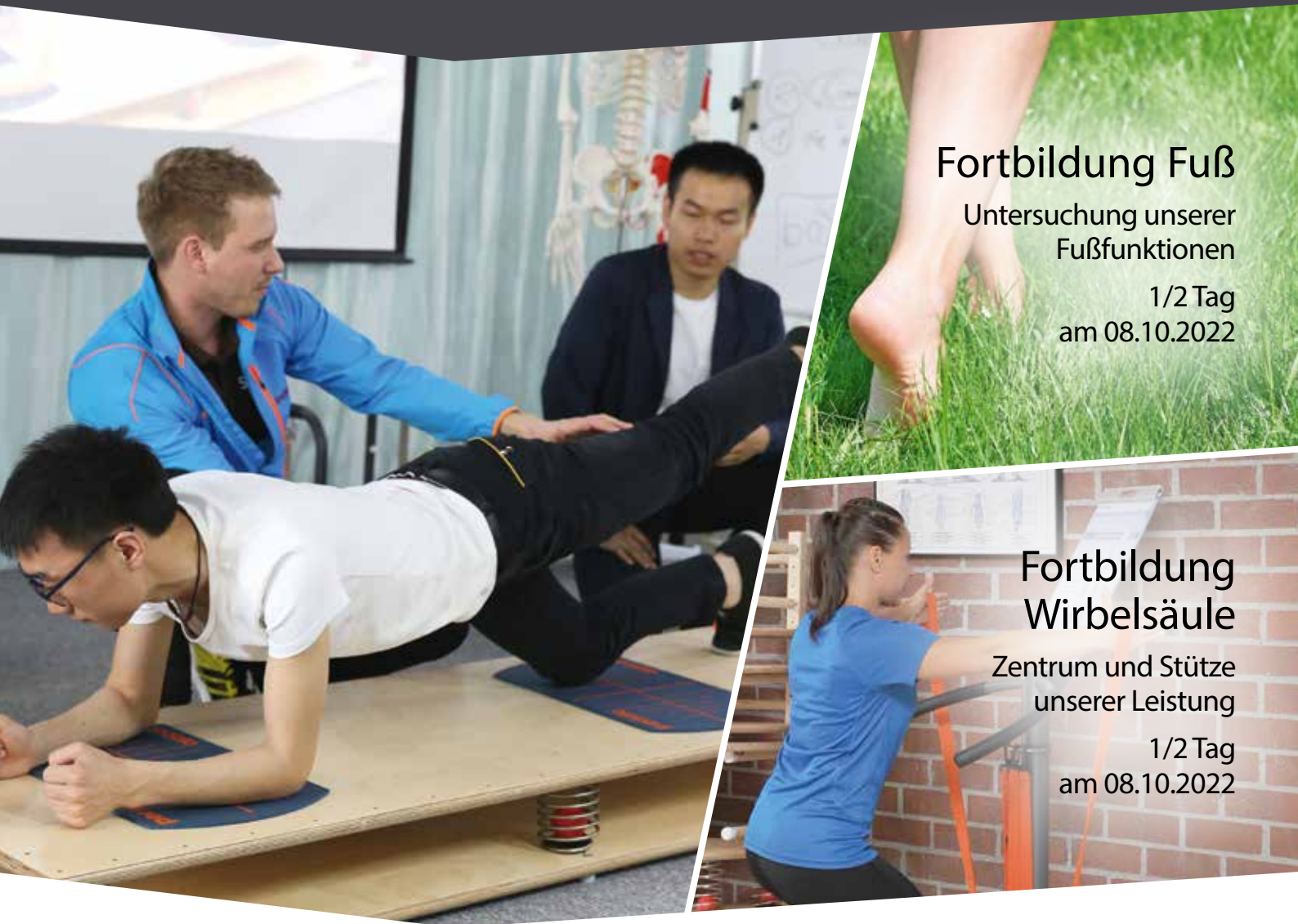
Lizenzverlängerung: FuG

- Termin:** 09.04.2022
- Zeit:** 10.00-15.00 Uhr
- Ort:** Mainz
- Referent:** Jochen Dieter
- Meldeschluss:** 20.03.2022
- Gebühr:** RhTB regulär 41,00 € 53,00 €

pedalo®

seit 1963

Praktisches Wissen zu den Themen Fuß und
Wirbelsäule für Trainer, Übungsleiter und Athleten.



Fortbildung Fuß

Untersuchung unserer
Fußfunktionen

1/2 Tag
am 08.10.2022

Fortbildung Wirbelsäule

Zentrum und Stütze
unserer Leistung

1/2 Tag
am 08.10.2022

pedalo®

Pedalo steht für Entwicklung, Herstellung,
Vertrieb & Trainingskonzepte

Made in Germany

vielseitig einsetzbar
nachhaltig & langlebig
mobil & erweiterbar



©pedalo

für deine Functional- und Workout-Stunden.

Es erwartet dich ein Intervalltraining mit der Faszienrolle, bei dem du siehst und spürst, dass die Hartschaumrolle so viel mehr kann, als reines Faszientraining, ein „Functional Flow“, bei dem wir viele Kräftigungsübungen so miteinander kombinieren, dass eine Abfolge entsteht und ein kreatives Partnerworkout.

Abgerundet wird der Tag mit einer ruhigeren Einheit Faszientraining. Als besonderes Highlight werdet ihr gleich von zwei Referentinnen betreut. Also lasst euch von der motivierenden Art von Sarah und Sylvia mitreißen!

Hinweis:

Es steht ein gewisses Kontingent an Leihmaterial zur Verfügung. Bitte bei der Anmeldung (Nachricht an den Veranstalter) angeben, ob eine eigene Faszienrolle mitgebracht werden kann.

Lizenzverlängerung: FuG

- Termin:** 01.10.2022
- Zeit:** 10.00-17.00 Uhr
- Ort:** Mainz
- Referentinnen:** Sarah & Sylvia Rose
- Meldeschluss:** 11.09.2022
- Gebühr:** RhTB regulär 53,00 € 69,00 €

Differenziertes Bauchmuskeltraining (8 LE)

In dieser Fortbildung werden die unterschiedlichen Bauchmuskelgruppen in Theorie (Anatomie) und Praxis vermittelt und durch ein differenziertes Training wahrgenommen und aktiviert.

Mit Hinzunahme der Atmung und der Aktivierung des Musculus psoas major (großer Lendenmuskel) wird das Bauchmuskeltraining zu einem neuen Erlebnis, das auch Zusammenhänge zwischen Bauchmuskeln und Rückenproblematiken verdeutlicht.

Drei Möglichkeiten der Wahrnehmung dienen dazu, dass am Ende eines solchen Trainings ein körperlicher und mentaler Vergleich zum Beginn der Stunde gezogen werden kann.

Lizenzverlängerung: FuG, AGT, HB



- Termin:** 24.06.2022
- Zeit:** 10.00-17.00 Uhr
- Ort:** Mainz
- Referentin:** Christiane Greiner-Maneke
- Meldeschluss:** 05.06.2022
- Gebühr:** RhTB regulär 53,00 € 69,00 €

Bodyweight-Training (2 LE)



Als Basis jedes Workouts sind Bodyweight-Stunden nach wie vor etabliert. Wie gestaltet man aber eine solche Stunde auf Dauer abwechslungsreich, skaliert die Übungen für ein heterogenes Teilnehmerfeld und welche Trainingsmodalitäten bieten sich an? In dieser Fortbildung stellt dir Olli einige Varianten in Theorie und Praxis vor und beantwortet alle Fragen zum Thema Training ohne Geräte.

Lizenzverlängerung: FuG

- Termin:** 30.06.2022
- Zeit:** 18.00-19.30 Uhr
- Format:** digital
- Referent:** Oliver Dehmel
- Meldeschluss:** 16.06.2022
- Gebühr:** RhTB regulär 17,00 € 21,00 €

Tagesspecial Workout (8 LE)

Finde viele neue und kreative Ideen

Die Füße – leistungsfähig und doch vernachlässigt (4 LE)

In Kooperation mit unserem Partner:



In dieser Fortbildung erfährst du, wie du Füße kräftigen und stabilisieren kannst. Wir untersuchen gemeinsam unsere Fußfunktionen und ziehen daraus klare Schlüsse: Welche Bedeutung hat die Fußstellung auf die ge-

samte Körperhaltung? Woran erkenne ich Fußfehlstellungen? Was muss ich trainieren und wie kann ich das Thema Füße fokussiert in das Training einbauen?

Inhalte:

- Rolle des Fußes für Bewegung und im Sport
- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Stabilität & Mobilität
- Fehlstellungen erkennen & korrigieren
- Auswirkungen der Fußstellung auf die gesamte Körperhaltung

Lizenzverlängerung:

FuG, AGT, HB, GT



Termin: 08.10.2022
Zeit: 10.00-13.00 Uhr
Ort: Mainz
Referent: Timo Reiff
Meldeschluss: 18.09.2022
Gebühr: RhTB regulär 29,00 € 37,00 €

Die Wirbelsäule – Zentrum unserer Leistung (4 LE)

In Kooperation mit unserem Partner:



Die Wirbelsäule ist für unsere Bewegungsausführung unabdingbar. Sie bietet Schutz für neuronale Strukturen und ermöglicht uns dadurch Bewegungen bis ins letzte Körperglied zu steuern.

In dieser Fortbildung lernen wir die Wirbelsäule und ihre Bewegungsmöglichkeiten kennen und erleben diese in der Praxis am eigenen Körper.

Inhalte:

- Aufrichtung
- Bewegungskontrolle
- Stabilität & Mobilität
- Bewegungsachsen
- Rotation & Schwungbewegungen

Lizenzverlängerung:

FuG, AGT, HB, GT, DTB-Zertifikat R



Termin: 08.10.2022
Zeit: 14.00-17.00 Uhr
Ort: Mainz
Referent: Timo Reiff
Meldeschluss: 18.09.2022
Gebühr: RhTB regulär 29,00 € 37,00 €

Functional Training – Basic (4 LE)



Funktionelles Training ist seit längerer Zeit in aller Munde und wahrscheinlich einer der Fitnesstrends, die sich in den nächsten Jahren immer mehr durchsetzen werden. Was ist eigentlich funktionelles Training? Worin liegen die Unterschiede zum klassischen Fitnesstraining und warum bietet es sich besonders für Vereine an? In dieser Fortbildung lernst du die Basis-Übungen, sowie geeignete Trainingsmethoden kennen und erfährst, wie du mit unterschiedlichem Equipment die Übungen variieren kannst, um sowohl Abwechslung als auch Progression anbieten zu können.

Lizenzverlängerung: FuG

Termin: 12.11.2022
Zeit: 09.30-12.30 Uhr
Format: digital
Referent: Jochen Dieter
Meldeschluss: 30.10.2022

Gebühr: RhTB regulär 29,00 € 37,00 €

Zeit für DICH – Bewegungsmeditation (4 LE)

In dieser Fortbildung geht es einmal um DEIN eigenes Wohlbefinden. Mit kurzen Atem- und Bewegungsmeditationen lernst DU zur Ruhe zu kommen und DEIN Zentrum zu finden. Einfache Yogaflows und Elemente aus dem Qigong unterstützen dich dabei. Ziel ist es, deine eigene Körperwahrnehmung zu schulen. So entspannt unterrichtet es sich mit deutlich mehr Gelassenheit.

Lizenzverlängerung:

FuG, AGT, ENT, HB, HKT



Termin: 19.11.2022
Zeit: 10.00-13.00 Uhr
Ort: Mainz
Referent: Anne Krieger
Meldeschluss: 30.10.2022
Gebühr: RhTB regulär 29,00 € 37,00 €

Funktionelles Athletik-Training für Teens (8 LE)

Beschreibung und Termin: siehe Seite 22 | Jugendsport – Trends



© pixabay | stocksnap



turn **TREFF** Rheinessen

RhTB 

Der RhTB startet regional durch!

Regelmäßig treffen wir uns mit unseren Vereinen zum Meinungs- und Informationsaustausch in digitaler Form. Seid dabei, klickt euch rein und gestaltet mit uns gemeinsam die Zukunft.

Alle Infos zum **turnTREFF** auf www.rhtb.de.



Foto: fotolia © jd photodesign

Seite 32 - Seite 33

ÄLTERE

GYMWELT – Weiter-/Fortbildungen



© DTB | Gehirntaining durch Bewegung

Weiterbildungen

Gehirntraining durch Bewegung (15 LE)

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Längst haben Neurologen nachgewiesen, dass es sich quasi ein Leben lang selbst überarbeitet. Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Sie kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken.

So lässt sich unter anderem die Schnelligkeit von Denkprozessen positiv beeinflussen und die Merkfähigkeit verbessern.

Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind

und wie sie sich in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen – das erfahren die Teilnehmenden in dieser Weiterbildung.

Beispiele praktisch ausprobieren, Hintergründe erklären und Erfahrungen diskutieren. Nach der Weiterbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

Inhalte:

- Auswirkungen körperlichen Trainings auf geistige Leistung
- Bedeutung von Ausdauertraining für die Hirnleistung
- Bedeutung von Koordinations-training für die Hirnleistung
- Grundfunktionen des Gehirns
- Grundlagen gezielten Gehirn-trainings
- bewegte Übungs- und Spiel-beispiele
- Brainfitness-Circuit

- Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag

Voraussetzungen:

- Basismodul Gesundheitstraining
- oder gleichwertige Ausbildung (u.a. ÜL-/Trainer*inLizenz)
- oder gleichwertige professionelle Ausbildung, u.a.:
 - Sportwissenschaftler*in,
 - Physiotherapeut*in,
 - Ergotherapeut*in,
 - Altenpfleger*in,
 - Krankenpfleger*in,
 - Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

Lizenzverlängerung:

FuG, AGT, ENT, HB, HKT

Termin: 17./18.09.2022
Zeit: Sa 10.00-17.00 Uhr
 So 09.00-15.15 Uhr
Ort: Mainz
Referentin: Ricarda Baake
Meldeschluss: 28.08.2022
Gebühr: GYM CARD regulär 174,00 € 209,00 €
 10,00 € bis 28.02.2022
Rabatt:



© DTB | Gehirntraining durch Bewegung

Bewegungsbegleiter*in-Schulung (20 LE)

Die Schulung zum*r Bewegungsbegleiter*in findet im Rahmen der Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut“ in Zusammenarbeit mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) statt.

Die Kampagne wird umgesetzt im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit.

Die Teilnehmer*innen erhalten in dem zweitägigen Programm aus Theorie- und Praxiseinheiten wichtige Informationen zum Thema Bewegung im Alter mit vielen praktischen Übungen und Spielen für Ältere.

Da die Schulung an die Kampagne

„Ich bewege mich – mir geht es gut“ gekoppelt ist, sollten die ausgebildeten Bewegungsbegleiter*innen im Anschluss an die Schulung auch ein entsprechendes Angebot in ihrer Kommune umsetzen. Diese Angebote sollen für ALLE interessierten älteren Menschen offen und kostenfrei sein.

Dafür erhalten die Bewegungsbegleiter*innen einen rollbaren Koffer mit Praxismaterialien (z.B. Bälle, Stretchbänder und Spiele).

Weitere Informationen unter: <https://www.lzg-rlp.de/de/kampagne-ich-bewege-mich-mir-geht-es-gut.html>

Lizenzverlängerung:

FuG, AGT, HB, HKT, ENT (8 LE)



Termin: 23./24.04.2022
Zeit: Sa 10.00-20.30 Uhr
 So 10.00-17.00 Uhr
Ort: Mainz
Referentin: Antje Hammes
Meldeschluss: 03.04.2022
Gebühr: kostenfrei



© RhTB | Bewegungsbegleiterschulung 2018

Fortbildung

Alltag in Bewegung – Das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (8 LE)

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) möchte möglichst viele Menschen ab 60 Jahren in Bewegung bringen und deren Alltag nachhaltig aktiver gestalten. Ziel ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch mehr Bewegung in das tägliche Leben einzubau-

en. Das ATP ist mit wenigen Hilfsmitteln (Treppe, Stühle, Wege, elastisches Übungsband) einfach umsetzbar und kann ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung durchgeführt werden.

Diese Einweisungsveranstaltung in „Alltag in Bewegung“ umfasst 8 Lerneinheiten (LE) und vermittelt allgemeine Grundlagen zum Programm „Älter werden in Balance“, die Grundidee und Ziele des ATP-Präventionskurses sowie zahlreiche Tipps zur Umsetzung eines ATP-Dauerangebots „Alltag in Bewegung“. Die Übungsleitenden erhalten neben einem Hand-

buch mit zahlreichen Tipps auch einen umfangreichen Übungspool, mit dem zahlreiche Stundenbilder eigenständig entwickelt werden können.

Voraussetzungen:
 C-Lizenz und Erfahrung im Umgang mit Älteren

Lizenzverlängerung: FuG

Termin: 12.02.2022
Zeit: 09.00-16.00 Uhr
Ort: Mainz
Referentin: Ricarda Baake
Meldeschluss: 23.01.2022
Gebühr: RhTB regulär 53,00 € 69,00 €



Seite 35

NATURSPORT/SCHNEESPORT

GYMWELT – Fortbildungen



Fortbildungen

Ski Alpin und Snowboard (16 LE)

Inhalte der Fortbildung Ski & Snowboard sind unter der Berücksichtigung der Vorgaben der Ausbildungsordnung des RhTB in Anlehnung an die Vorgaben des DVS (Deutscher Verband für Skilehrwesen), das Training von Schneesporttechniken und Koordinationsfähigkeiten sowie Grundlagen im Basisunterricht.

Außerdem werden die grundlegenden Lehrpraktiken vermittelt und praktisch geübt. Anreise im Reisebus ab Mainz um 4 Uhr, über Worms, so dass 3,5 Skitage zur Verfügung stehen. Rückfahrt

am Sonntag nach dem Skifahren.

Termin: 09.-12.12.2021
Ort: Pitztal, Österreich
Referent*in: RhTB-Team Ski & Snowboardschule Trappenberg
Meldeschluss: 07.11.2021

Informationen und Anmeldung:
www.trappenberg.com

Nordic Days (20 LE)

Inhalte der Fortbildung sind die Vermittlung der Grundzüge von Skilanglauf, Skiorientierungslauf und theoretischer, schneesportspezifischer Inhalte.

Es ist eine geeignete Wintersportausrüstung sowie der aktuelle Ski- bzw. Snowboard-Lehrplan mitzubringen. Wer keine Langlaufausrüstung (Skating) besitzt, kann sich gegen Gebühr vor Ort Langlaufskier, Stöcke und Schuhe ausleihen.

Bitte bereits bei der Anmeldung vermerken – das Material wird vom Schneesport-Team vorab reserviert.

Lizenzverlängerung: FNW, FuG

Termin: 28.-30.01.2022
Ort: Kniebis, Schwarzwald
Referent*in: RhTB-Team Ski & Snowboardschule Trappenberg

Informationen und Anmeldung:
www.trappenberg.com



© Pixabay | Heike Georg



© Andrea Roth

Seite 37 - Seite 38

GYMNASTIK/RHYTHMUS/TANZ

GYMWELT – Fortbildungen



© Marion Berger | Line Dance

Fortbildungen

Tanz-ABC – Level 2 (3 LE)



Hier geht es nach wie vor um die internationale Sprache des Tanzes.

In dieser Online-Fortbildung wiederholen wir zunächst kurz die Inhalte aus Level 1, um diese Techniken dann zu kombinieren und in verschiedenen Ausführungen und Verbindungen anzuwenden.

Lizenzverlängerung: GRT

Termin: 02.04.2022
Zeit: 10.00-12.15 Uhr
Format: digital
Referentin: Stefanie Küchenmeister
Meldeschluss: 20.03.2022
Gebühr: RhTB regulär 23,00 € 29,00 €

Tänzerisches Muskeltraining mit Faszienrolle und Theraband (2 LE)



Wir starten mit einem Flow, der unsere Gelenke mobilisiert und uns auf das Muskeltraining vorbereitet. Anschließend kommen Rolle und Theraband im Wechsel zum Einsatz.

Im Fokus steht ein Wechselspiel zwischen Geschmeidigkeit (Durchlässigkeit) und Kraft (Spannung), die nicht nur eine optimale Haltung für den Alltag stärken, sondern auch der Arbeit im gestalterischen Bereich mehr Ausdruck verleiht.

Lizenzverlängerung: GRT

Termin: 29.04.2022
Zeit: 18.30-20.00 Uhr
Format: digital
Referentin: Andrea Roth
Meldeschluss: 17.04.2022
Gebühr: RhTB regulär 21,00 € 17,00 €

Dance Mix (6 LE)

„Oh, Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nicht mit dir anzufangen!“ (Augustinus)

Genau nach diesem Motto steigen wir nach einem tänzerischen Warm up in die Basics des Hip Hop ein und erarbeiten eine Choreografie. Im zweiten Teil geht es um Commercial Dance. Dieser ist aus der Hip Hop-Tanzkultur entstanden, als der Hip Hop in den 90er Jahren mehr und mehr kommerzialisiert wurde. Ein Mix aus verschiedenen Stilen, sei es New Style, Jazz, Lyrical, Hip Hop,... Lass dich überraschen!

Lizenzverlängerung: GRT

Termin: 14.05.2022
Zeit: 10.00-15.00 Uhr
Ort: Mainz
Referentin: Stefanie Küchenmeister
Meldeschluss: 24.04.2022
Gebühr: RhTB regulär 41,00 € 53,00 €



© RhTB | Tanz-ABC Level 1 mit Stefanie Küchenmeister, 2020

Tanz & Pilates (3 LE)

Inhalt dieser Fortbildung sind grundlegende Prinzipien der Pilates-Methode, mit erweitertem Bewegungskonzept aus dem Chladek®System, welches die individuelle Anatomie berücksichtigt und die Bewegung aus einem anderen Blickwinkel erlebbar macht. Grundlage hierfür sind Körperwahrnehmung, Durchlässigkeit, Tanz-Improvisation, Pilates-Übungen in Kombination mit tänzerischen Elementen im Stand und am Boden.

Lizenzverlängerung: GRT
Termin: 08.07.2022
Zeit: 17.30-19.45 Uhr
Ort: Mainz
Referentin: Andrea Roth
Meldeschluss: 19.06.2022
Gebühr: RhTB regulär 23,00 € 29,00 €

Ort: Mainz
Referentin: Andrea Roth
Meldeschluss: 21.08.2022
Gebühr: RhTB regulär 41,00 € 53,00 €

mit Leichtigkeit gelingen. So kannst du dein eigenes Bewegungsrepertoire und das deiner Tänzer*innen erweitern.

Lizenzverlängerung: GRT
Termin: 26.11.2022
Zeit: 10.00-13.00 Uhr
Ort: Mainz
Referentin: Ranim Al Malat
Meldeschluss: 06.11.2022
Gebühr: RhTB regulär 29,00 € 37,00 €

Contemporary Dance (4 LE)

Du wolltest schon immer mal eine ausdrucksstarke Choreografie tanzen? Dann bist du hier genau richtig! Ranim erarbeitet mit dir verschiedene Einzeltechniken, die am Ende zu einer Choreografie zusammengesetzt werden. Durch ein umfangreiches Floorwork und die Stärkung des Zentrums erfährst du, wie durch die richtige Kraftübertragung, bspw. Ebenenwechsel,

Bewegung mit Musik für Kinder von 4 bis 10 Jahre (6 LE)

Beschreibung und Termin: siehe Seite 17 | Kinderturnen

Vorführung – mal was anderes! (6 LE)

Wir arbeiten mit der individuellen Kreativität eines JEDEN. Das Gerüst für diesen Workshop wird vorgegeben, der Inhalt wird von dir gestaltet!

Am Ende soll sich für dich eine Möglichkeit zeigen, wie du ganz einfach mit deiner eigenen Gruppe eine Gestaltung für die Weihnachtsfeier oder das nächste Sommerfest erarbeiten kannst.

Hinweis: Folgendes Material ist mitzubringen: ein Zollstock, eine normale Kaffeetasse, ein Gummitwist

Lizenzverlängerung: alle C-Lizenzen
Termin: 10.09.2022
Zeit: 10.00-15.00 Uhr



© pixabay | sobima



Foto: fotolia © Oskar Brunet

Seite 40 - Seite 41

Sport & Turnen

Weiter-/Fortbildungen



Foto: fotolia © sportpoint

Gerätturnen

Fortbildungen

Gerätspezifisches Krafttraining (4 LE)

In diesem Lehrgang werden die Kraftprogramme für das Gerätturnen weiblich und männlich vermittelt, die speziell auf die Geräte Sprung, Barren, Balken und Boden abgestimmt sind. Welche Übungen machen zur Vorbereitung auf das jeweilige Gerät besonders Sinn, wie kann ich durch vorbereitende Zwischenstationen das Training intensivieren?

Lizenzverlängerung: GT

Termin: n.n.
Zeit: 09.00-12.00 Uhr
Ort: Bodenheim
Referentinnen: Jana Haynert
 Kerstin Sinsel
Meldeschluss: n.n.
Gebühren: RhTB regulär
 29,00 € 37,00 €

Grundlagen am Balken (2 LE)

Balken – das Zittergerät.

In diesem Lehrgang werden Möglichkeiten aufgezeigt, Kindern die Angst vor dem Balkenturnen zu nehmen.

- Wie führe ich meine Turnerinnen vom Boden zum Balken?
- Welche Grundlagenprogramme gibt es für das Turnen am Schwebebalken?

Lizenzverlängerung: GT

Termin: n.n.
Zeit: 13.00-14.30 Uhr
Ort: Bodenheim
Referentinnen: Jana Haynert
 Kerstin Sinsel
Meldeschluss: n.n.
Gebühren: RhTB regulär
 17,00 € 21,00 €

Dehnen und Beweglichkeit im Turnen (2 LE)

Beweglichkeit ist eine Grundvoraussetzung für das Gerätturnen. Doch nicht nur Spagat gehört zu einer guten Dehnung.

Wir stellen euch verschiedene Dehnprogramme vor und bringen Abwechslung in euer Training.

Lizenzverlängerung: GT

Termin: n.n.
Zeit: 14.45-16.15 Uhr
Ort: Bodenheim
Referentinnen: Jana Haynert
 Kerstin Sinsel
Meldeschluss: n.n.
Gebühren: RhTB regulär
 17,00 € 21,00 €

Rhythmische Sportgymnastik

Fortbildung

Fortbildung für Trainer*in, Übungsleiter*in und Kampfrichter*in (8 LE)

Inhalte: Einführung in den neuen Code de pointage 2022-2026

Lizenzverlängerung: RSG
Termin: 05.02.2022
Zeit: 09.00-17.00 Uhr
Ort: Nieder-Olm
Referentin: Birgit Guhr
Meldeschluss: 23.01.2022
Gebühren: RhTB regulär
 53,00 € 69,00 €



Foto: pixabay © Alessandro Squasson

Trampolinturnen

DTB-Basisscheine

DTB-Basisschein „Minitrampolin“ (16 LE)

Diese Qualifikation soll allen Interessierten (mit und ohne Lizenz) die Grundlagen im Arbeiten mit dem Minitrampolin näherbringen. Dabei werden ausgewählte Aspekte aus den Bereichen Gerätekunde, Gewöhnungsübungen, Grundsprünge, Salto-bewegungen rückwärts und vorwärts (inkl. aktive Hilfeleistung) behandelt.

Das Zertifikat hat eine unbegrenzte Gültigkeitsdauer und dient gleichzeitig als Lizenzverlängerung u.g. Fachgebieten. Zudem findet dieses DTB-Zertifikat bundesweite Anerkennung beim Einsatz im Schulsport.

Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre, gute allgemeine körperliche Fitness

Lizenzverlängerung: GT, TRA

Termin:	02./03.07.2022
Zeit:	Sa 09.00-18.00 Uhr So 09.00-16.00 Uhr
Ort:	Mainz
Referent:	Michael Vid
Meldeschluss:	12.06.2022
Gebühren:	RhTB regulär 101,00 € 113,00 €

DTB-Basisschein „Trampolin Stufe I“ (16 LE)

RhTB-Aufbaumodul: Übungsleiter-Assistent*in Trampolinturnen

Diese Qualifikation richtet sich an Interessierte ab 16 Jahren und bie-

tet einen Einstieg in die Vereinsarbeit.

Die Kompetenz im Umgang mit dem Trampolin und somit die praktischen Angebote im Trampolinturnen werden vermittelt. Inhalte sind Gerätekunde, Sicherheitsaspekte, Spielformen, Grundsprünge und die Sitzlandung.

Die Ausbildung qualifiziert für eine unterstützende Tätigkeit sowohl im sportpraktischen als auch im überfachlichen Bereich und soll die Teilnehmer*innen dazu motivieren, auch selbständige Aktivitäten zu entwickeln und durchzuführen.

Voraussetzungen:

- gute allgemeine körperliche Fitness
- Mindestalter 16 Jahre

Teilnahme ab 14 Jahren nur möglich nach erfolgreicher Teilnahme am Basismodul der Übungsleiter-Assistent*innen-Ausbildung!

Lizenzverlängerung: GT, TRA

Termin:	09./10.07.2022
Zeit:	Sa 09.00-18.00 Uhr So 09.00-16.00 Uhr
Ort:	Mainz
Referent:	Michael Vid
Meldeschluss:	19.06.2022
Gebühren:	RhTB regulär 101,00 € 133,00 €

Übungsleiter-Assistent*innen Ausbildung

Gebühren:	RhTB regulär 53,00 € 101,00 €
------------------	----------------------------------

DTB-Basisschein „Trampolin Stufe II“ (20 LE)

Die „Stufe II“ richtet sich an alle Inhaber der „Stufe I“ bzw. des Übungsleiter-Assistenten Trampolinturnen, die ihre Kenntnisse im Umgang mit dem **großen** Trampolin erweitern und vertiefen möchten. Neu ist hier die Methodik und aktive Hilfeleistung bei den Landungsarten Bauch und Rücken sowie beim Salto rückwärts und vorwärts. Der Lehrgang schließt mit einer Lernerfolgskontrolle der Helfergriffe ab. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein bundesweit gültiges Zertifikat, das u.a. zum Einsatz des großen Trampolins in der Schule berechtigt.

Voraussetzungen:

- Inhaber der „Stufe I“
- bzw. erfolgreicher Abschluss der Übungsleiter-Assistent*innen-Ausbildung Trampolinturnen
- gute allgemeine körperliche Fitness
- Mindestalter 16 Jahre

Lizenzverlängerung: GT, TRA

Termin:	15.-17.07.2022
Zeit:	Fr 17.00-21.00 Uhr Sa 09.00-18.00 Uhr So 09.00-16.00 Uhr
Ort:	Mainz
Referent:	Michael Vid
Meldeschluss:	26.06.2022
Gebühren:	RhTB regulär 125,00 € 165,00 €

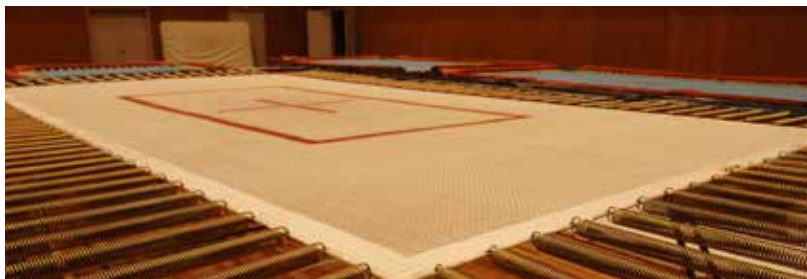


Foto: Fotolia © Paylessimages



Foto: pixabay © elafrikan

Seite 42

VEREINSMANAGEMENT

Jubiläen richtig feiern! – Veranstaltungen perfekt organisieren

In diesem Seminar werden Themen wie Orga-Ausschüsse, Veranstaltungsmanagement, Visualisierung, Finanzplan, Projektmanagement, Checklisten, Rechts-, Steuer- und Versicherungsfragen behandelt. Praktische Beispiele für Veranstaltungen und Fest- oder Jubiläumsschriften stehen ebenfalls auf dem Programm.

Veranstalter: Sportbund Rheinhessen (in Kooperation mit dem RhTB)

Termin: siehe Sportbund Rheinhessen
Zeit: 10.00-16.00 Uhr
Ort: Mainz
Gebühr: 30,00 €
(Für Mitgliedsvereine übernimmt der RhTB die Kosten!)

Informationen und Anmeldung:
www.sportbund-rheinhessen.de

RhTB-Vereinsberatung

Jetzt Termin vereinbaren!
Vereine haben meist dieselben Sorgen

und Probleme. Die Vereinsberatung des RhTB bietet eine individuelle Beratung, bei der mit Hilfe verschiedener Methoden bedürfnisorientiert gearbeitet und der Verein beim Prozess der Vereinsentwicklung begleitet wird.

Dein Verein hat Interesse an einer individuellen, kostenfreien Vereinsberatung? Dann melde dich bei unseren ausgebildeten Vereinsberaterinnen in der RhTB-Geschäftsstelle!

Termin: nach Vereinbarung
Informationen: Lena Kessel
Jennifer Hähn



da steckt

drin

Wir gewinnen mit Herzstrom
und fördern die Region.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

für Aus-, Fort- und Weiterbildung des RhTB

Für die Teilnahme an allen Aus-, Fort- und Weiterbildungen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Rhein Hessischen Turnerbundes e.V. Diese finden Sie unter www.rhtb-bildung.de oder können schriftlich auf der RhTB-Geschäftsstelle angefordert werden.

Anmeldung

Für die Teilnahme an allen Lehrgangsmassnahmen des RhTB ist grundsätzlich eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Bei schriftlichen Anmeldungen nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular. Bei einer Online-Meldung über das DTB-Gymnet erhalten Sie zunächst eine automatisch generierte Buchungsübersicht, die jedoch noch keine Anmeldebestätigung ist. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie separat nach Prüfung Ihrer Angaben. Die Teilnahme-Voraussetzungen können der jeweiligen Ausschreibung entnommen werden.

Änderungen und Absagen von Lehrgängen

Der RhTB behält sich das Recht vor, Termine, Veranstaltungsorte, Referenten oder sonstige Rahmenbedingungen zu ändern und Lehrgänge aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) kurzfristig abzusa-gen.

Rücktrittsregelung

Absagen von angemeldeten Lehrgangsteilnehmern müssen rechtzeitig und in schriftlicher Form erfolgen. Für Absagen nach Meldeschluss wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 Euro fällig. Bei einer Absage ab dem 14. Tag vor Lehrgangsbeginn werden zusätzlich 50 % der Lehrgangsgebühr fällig. Bei einer Absage ab dem 7. Tag vor Lehrgangsbeginn werden zusätzlich 100 % der Lehrgangsgebühr fällig. Bei einer Absage wegen Erkrankung wird bei Vorlage eines ärztlichen Attests bis spätestens 14 Tage nach Lehrgangsbeginn die gesamte Lehrgangsgebühr zurückerstattet. Später eingehende ärztliche Atteste werden nicht mehr berücksichtigt – in diesem Fall ist keine Erstattung möglich. Es fällt somit 100 % der Lehrgangsgebühr an.

Bei Umbuchung eines Lehrgangs oder Benennung eines Ersatzteilnehmers bis zum Meldeschluss werden keine Bearbeitungsgebühren erhoben. Ab Meldeschluss bis einschließlich dem 7. Tag vor Lehrgangsbeginn kann ein Ersatzteilnehmer gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 Euro benannt werden.

Gebühren

Die Höhe der Lehrgangsgebühren für die jeweiligen Maßnahmen sind der entsprechenden Ausschreibung zu entnehmen.

Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug im SEPA-Lastschrift-Verfahren. Sollte dem RhTB noch kein SEPA-Mandat (ehemals Einzugsermächtigung) des Lehrgangsteilnehmers vorliegen, ist das auf der Anmeldung vorbereitete SEPA-Mandat auszufüllen und dem RhTB unterschrieben zukommen zu lassen. Bei Online-Buchungen über das DTB-GymNet erfolgt die Zustimmung zur Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss.

Das Datum des Lastschrifteinzuges wird auf der Rechnung bekanntgegeben, die der Teilnehmer kurz nach der Maßnahme erhält. Das Datum des Lastschrifteinzuges liegt im Monat nach der Maßnahme. Rücklastschrift-Gebühren gehen zu Lasten des Lehrgangsteilnehmers.

Die Teilnehmer-Gebühren sind Endpreise und enthalten alle Gebühren laut der Finanz- und Wirtschaftsordnung des RhTB.

GYMCARD

Besitzer der GYMCARD erhalten bei vielen Lehrgängen einen Preisnachlass, welcher in der jeweiligen Lehrgangsausschreibung angegeben ist. Weitere Informationen zur Beantragung der GYMCARD finden Sie unter www.gymcard.de.

Bild- und Tonaufnahmen

Jeder Teilnehmer an Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen willigt unwiderruflich mit seiner Anmeldung zu einer Lehrgangsmassnahme ein, dass der RhTB ohne Zahlung von Vergütung

oder Entschädigung dazu berechtigt ist, Bild- und Tonaufnahmen zu erstellen oder von Befugten erstellen zu lassen und diese zu vervielfältigen, zu senden oder durch Befugte vervielfältigen, senden und nutzen zu lassen.

Haftung und Versicherung

Der RhTB übernimmt gegenüber Teilnehmern keine Haftung für Schäden an Personen oder Sachen oder Verluste jeglicher Art, die mit seinen Veranstaltungen im Zusammenhang stehen. Für Vereinsmitglieder besteht Versicherungsschutz im Rahmen und Umfang des aktuell gültigen Sportversicherungsvertrages. Externen Teilnehmern wird empfohlen, eine private Unfall- und Haftpflichtversicherung abzuschließen. Sollte die Maßnahme im Ausland stattfinden, muss jeder Teilnehmer selbst für eine entsprechende Auslandsreisekrankenversicherung sorgen. Der Teilnehmer bestätigt mit seiner Anmeldung, dass er körperlich dazu in der Lage ist, die Anforderungen des ausgewählten Lehrgangs zu bewältigen und dass er sich bei bestehenden Erkrankungen das Einverständnis seines Arztes eingeholt hat.

Datenschutz

Die personenbezogenen Daten der Interessenten und Lehrgangsteilnehmer werden ausschließlich zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turner-Bund e.V. und seiner Untergliederungen dauerhaft gespeichert. Die Weitergabe von persönlichen Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

Impressum

Herausgeber:

Rhein Hessischer Turnerbund e.V.
Jahnstraße 4, 55124 Mainz, Telefon: 06131/9417-0,
Fax: 06131/9417-17, E-Mail: info@rhtb.de

Gesamtleitung:

Sven Schlunke

Redaktion:

Edna Bergmann, Julia Göttelmann, Jenny Hähn, Lena Kessel, Anne Krieger, Kerstin Sinsel

Layout:

Carina Partenheimer

Anmeldung

Aus-, Fort- und Weiterbildung des RhTB



Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

Referat Aus- und Fortbildung
 Jahnstraße 4
 55124 Mainz

Telefax: 06131/9417-17
 E-Mail: info@rhtb.de
 Online-Anmeldung: www.rhtb.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Lehrgangsmaßnahme an:

Lehrgangstitel *	
Lehrgangsdatum *	
Nachname*	Vorname *
Geburtsdatum *	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich
Straße, Hausnummer *	
PLZ, Ort *	
Telefon tagsüber *	Handy
E-Mail-Adresse*	
Verein *	

*Pflichtfeld

Datenschutzhinweis: Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turner-Bunds e.V. und seiner Untergliederungen dauerhaft gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich die aktuell gültigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des RhTB.

- Ich bin damit einverstanden, den RhTB-Newsletter mit aktuellen Infos rund um das Turnen per E-Mail zu erhalten. (Widerruf jederzeit möglich.)
- Ich interessiere mich für das RhTB-Verbandsmagazin „turnBLICK“ mit Geschichten und Themen rund um das Turnen in Rheinhessen und bitte um mehr Informationen.

 Ort, Datum

 Unterschrift des Teilnehmers

Die Lehrgangsgebühren, ggf. zzgl. der Übernachtungsgebühren, werden im SEPA-Verfahren vom unten angegebenen Konto eingezogen. Der genaue Belastungstermin wird mit der Rechnung bekanntgegeben. Damit der Einzug ausgeführt werden kann, benötigen wir das nachstehende SEPA-Mandat ausgefüllt und unterschrieben im Original zurück:

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Rhein Hessischen Turnerbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Rhein Hessischen Turnerbund e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE82ZZZ00000174742

Mandatsreferenznummer:

wird vom RhTB vergeben

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

 E-Mail-Adresse Rechnungsempfänger
(falls von Anmeldung abweichend)

 Vorname und Name des Kontoinhabers

 Straße, Hausnummer *(falls von Anmeldung abweichend)*

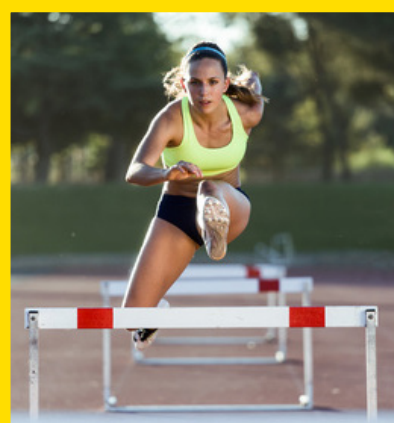
 PLZ, Ort *(falls von Anmeldung abweichend)*

 Name des Kreditinstituts

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _
 IBAN

 BIC/SWIFT

 Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



 **LOTTO**
 Rheinland-Pfalz
Partner des Sports

