

DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation

Die beiden Begriffe aus der Bewegungs- und Trainingslehre werden in Theorie und Praxis genau betrachtet: Das Gleichgewichtstraining speziell als ein Bereich der Koordinationsfähigkeit und das Stabilisationstraining im Rahmen des Aufbaus der Kraftfähigkeiten. Um das Thema ganzheitlich zu begreifen – „im Gleichgewicht sein“ – wird die Bedeutsamkeit der Füße im System des Haltungs- und Bewegungsapparates betrachtet. Die Inhalte lassen sich gut im Bereich des Gesundheitssports, z. B. in Rückengruppen, in Osteoporose-Gruppen und in Gruppen für Ältere integrieren.

Inhalte:

- Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandnis von Gleichgewicht und Stabilisation
- Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Stabilisationstraining / segmentale Stabilisation
- Hinweise zum Thema Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings
- Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte entsprechend ihrer Wirkungen und Herausforderungen
- Praxisanregungen mit und ohne Geräte
- Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen
- Vermittlung der Zusammenhänge vom Fuß als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht
- Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung
- Einweisung in das standardisierte Programm "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit"

Lehrmaterial: In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

- Termin:** **09. + 10. Mai 2025**
- Rahmenzeiten:** **Freitag 17-21 Uhr, Samstag 9-18 Uhr** (Änderungen vorbehalten)
- Zielgruppe:** Übungsleiter*-, Trainer*innen
- Voraussetzungen:**
- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder
 - ÜL-/Trainer*innen-Lizenz / oder
 - gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises



- Abschluss:**
- Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.
 - Nur für die 2. ÜL-Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie Teilnehmende mit sportfachlicher Ausbildung/Studium gemäß Leitfaden Prävention: Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit", das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.
- Verlängerung von:** ÜL-Lizenz C + B / sowie zur Verlängerung eines entsprechenden DTB-Akademie Zertifikates anerkannt
- Weiterbildungsumfang:** 15 Lerneinheiten (0,375 ECTS)
- Referent/in** DTB Referentin Antje Hammes
- Ort:** 36396 Steinau an der Straße / Halle am Schloss / Schlosstraße 22
- Gebühren:** 210,00 € regulärer Preis 175,00 € GYM CARD-Preis
ohne Verpflegung, Bestellung möglich
ohne Übernachtung, auf Anfrage möglich
- Frühbucher-Rabatt:** 10,- € bei Anmeldungen bis zum 28.02.2025
- Anmelden bis:** 20.04.2025
- Information:** DTB-AKADEMIE HESSEN
DTB-Akademie-Team - Antje Hammes
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 678 01-189/134 / Fax: 069 / 678 01-179
E-Mail: dtb-akademie@dtb-online.de
- Anmeldung & Information** über die Homepage des TG-Kinzig <https://www.tg-kinzig.de/ausbildung-und-fortbildung/>
oder direkt über das / die
- DTB-Gymnet:** <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=104481>
- DTB-Akademie:** <https://www.dtb-akademie.de/dtb/gesundheit/ausbildungen-gesundheitssport/dtb-kursleiter-gleichgewicht-und-stabilisation>
- Informationen:** Ursula Steinau, Ahornweg 27, 36381 Schlüchtern
- vor Ort:** Tel.: 06661 6871 / E-Mail: TG-Kinzig.usteinou@gmx.de (nur Info - keine Anmeldung)