

## Standardisierte Programme - Übersicht

	#	Titel	Ehemaliger Titel	Kursumfang x Dauer	Besonderheiten
Erwachsene	1	Ausgezeichnete Fitness – Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm	-	10 Kst. x 60 Min. 10 Kst. x 90 Min.	-
	2	Cardio-Aktiv - Präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt	Cardio-Aktiv Cardio-Fit	8/10/12 Kst. x 60 Min. 8/10/12 Kst. x 90 Min.	-
	3	Rückenkräftigung und Beweglichkeit - sanft und effektiv	Rückentraining - sanft und effektiv	10 Kst. x 75 Min.	<b>Zusatzqualifikation:</b> Rückentrainer oder Rückenschullehrer
	4	Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit – sanft und effektiv	Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv	10 Kst. x 75 Min.	-
	5	Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Rücken-Aktiv Rücken-Fit	10 Kst. x 90 Min.	-
	6	Fit & Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit	Fit & gesund Gesund und fit	12 Kst. x 60 Min.	-
	7	Nordic Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit	Nordic Walking	8/10/12 Kst. x 60 Min. 8/10/12 Kst. x 90 Min.	<b>Zusatzqualifikation:</b> Nordic Walking Instructor o.ä.
	8	Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit	Walking und mehr- Schritt für Schritt zu mehr Fitness	8/10/12 Kst. x 60 Min. 8/10/12 Kst. x 90 Min.	-
	9	Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit	Koordinative Kräftigung	12 Kst. x 60 Min.	-
	10	Standfest und Stabil – Sturzprophylaxe Training	-	12 Kst. x 60 Min.	<b>Zusatzqualifikation:</b> Sturzprävention (mind. 25 LE) <a href="https://www.dtb.de/standfest-und-stabil">https://www.dtb.de/standfest-und-stabil</a>
	11	Männersache – Ein Kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitsprogramm	-	10/12 Kst. x 60 Min. 10/12 Kst. x 90 Min.	-

<b>Ältere</b>	<b>12</b>	AlltagsTrainingsProgramm - Programm zur Ganzkörperkräftigung und Koordinationsschulung mit Alltagsbezug	-	12 Kst. x 60 Min.	-
	<b>13</b>	Trittsicher durchs Leben- ein Kräftigungsprogramm	-	6 Kst. x 90 Min.	-
	<b>14</b>	Fit bis ins hohe Alter -ein Ganzkörperkräftigungstraining	-	12 Kst. x 60 Min.	-

<b>DTB-Akademie</b>	<b>15</b>	Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft - Kräftigungsgymnastik	-	10 Kst. x 75 Min.	<b>Wird nur im Rahmen der DTB-Akademie ausgebildet.</b>
	<b>16</b>	Funktional trainieren und kräftigen	-	10 Kst. x 60 Min.	<b>Wird nur im Rahmen der DTB-Akademie ausgebildet.</b>
	<b>17</b>	Yoga	-	8 Kst. X 75 Min.	<b>Wird nur im Rahmen der DTB-Akademie ausgebildet. Kann nur über die DTB-Akademie bei der ZPP beantragt werden.</b>

Stand: 17.06.2024