



## INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT

Lehrstuhl Sportwissenschaft III Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports

**Prof. Dr. Susanne Tittlbach**

Kathrin Bär, Kathrin Schuch

# „Erfolgsfaktoren für Männersportgruppen“ Handlungsempfehlungen

Die formulierten Handlungsempfehlungen sind Ergebnis der durchgeführten Studie „Erfolgsfaktoren für Männersportgruppen“. Auf Basis einer deutschlandweiten Abfrage erfolgreicher Männersportgruppen sowie qualitativer Interviews mit ausgewählten Übungsleitern, Vereinsvorständen und Teilnehmern, die Männersportgruppen anbieten bzw. daran teilnehmen, haben sich folgende Aspekte als besonders erfolgreich erwiesen.

## **Angebot und Inhalt**

### Gruppenname

Der Angebotsname muss dynamisch wirken und deutlich machen, dass der Kurs speziell für Männer konzipiert ist. Mit Namen, wie „Männerfitness“, „Men's health“ oder „Powermänner“ wird den Männern verdeutlicht, dass diese besonders auf die Präferenzen von Männern ausgelegt sind. Allein die Namensgebung kann schon einen großen Beitrag dazu leisten, die richtige Zielgruppe anzusprechen.

### Strukturierung der Stunde

Die Übungsstunden sollten eine wiederkehrende Strukturierung aufweisen. Beim klassischen Stundenaufbau in Aufwärmen, Hauptteil und Abschluss sollten insbesondere Aufwärmen und Abschluss immer wiederkehrende, vertraute Inhalte aufweisen. Das Aufwärmen wird oft von Teilnehmern selbstständig übernommen. Im Hauptteil sollten vom Übungsleiter jedoch abwechslungsreiche Inhalte behandelt werden (siehe Inhalte). Zum Abschluss bieten sich abgewandelte Spielsportarten oder auch kurze Entspannungseinheiten an, die den Teilnehmern vertraut sind. Die meisten Übungsstunden dauern 60 bis 90 Minuten.

### Inhalte

Die Inhalte des Stundenhauptteils sollten abwechslungsreich sein. In den meisten Gruppen dominieren dabei Gymnastik, Fitness, sowie allgemeine konditionelle und koordinative Elemente (Kraft-, Ausdauer-, Koordinationstraining). Somit stehen Fitness- und Gesundheitsorientierung im Vordergrund. Ergänzt werden diese Inhalte mit modifizierten Spielsportarten, modernen Fitnessangeboten und Musikeinsatz, je nach Wunsch der Gruppe. Sehr ruhige Inhalte oder tänzerische Anteile bewähren sich jedoch nicht in Männersportgruppen. Der Übungsleiter sollte die Wünsche und Präferenzen der Gruppe aufgreifen und das Programm entsprechend gestalten.

### Anforderung

Die männlichen Teilnehmer müssen sich auspowern können. Die Sportstunde sollte so anstrengend sein, dass die körperlichen Kräfte gefordert und die Teilnehmer ins Schwitzen kom-

men. Die meisten Teilnehmer erwarten, dass sie durch das Training ihren Körper spüren und ihre Leistung verbessern können, dass das Training also wirksam ist. Übungsleiter sollten darauf achten, dass sie die Teilnehmer entsprechend ihrer Voraussetzungen fordern. Leistungsstärkere können Übungen durch zusätzliche Gewichte oder höhere Wiederholungszahlen intensivieren, Schwächere sollen selbst entscheiden können, welche Intensitäten sie wählen.

### Wissensvermittlung

Die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen sollte in die Trainingseinheiten integriert werden. Die meisten Teilnehmer wollen im Hinblick auf Gesundheit und Fitness etwas dazulernen. Die Wissensvermittlung im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität bewirkt, dass die Teilnehmer zu einer selbstständigen sportlichen Aktivität befähigt werden.

## **Sozialer Rahmen**

### Übungsleiter

Die Persönlichkeit, das Engagement und die Beständigkeit des Übungsleiters sind wichtig für die Atmosphäre in der Gruppe. Geschlecht und Alter der Übungsleiter spielen hingegen eine untergeordnete Rolle. Eine entsprechende Übungsleiterausbildung oder Kenntnisse im Umgang mit älteren Sportgruppen sollten nicht fehlen. Prinzipiell ist es wichtig, dass die Person des Übungsleiters sehr flexibel und verständnisvoll ist.

### Geselligkeit

Die männlichen Teilnehmer besuchen die Sportgruppen hauptsächlich auf Grund des sportlichen Aspektes. Die Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens ist für viele Teilnehmer wichtiger als soziale Kontakte zu pflegen. Dennoch ist der soziale Aspekt der Gruppe ein nicht zu unterschätzender Faktor, den die männlichen Teilnehmer als positiven Nebeneffekt schätzen. Zusätzliche Aktivitäten außerhalb der eigentlichen Trainingszeit eignen sich gut für stabile soziale Strukturen.

## **Zielgruppen und Rekrutierung**

### Zielgruppen

Die Teilnehmer der Männergruppen sind vorwiegend im Alter von 40 bis 70 Jahren. Die sportlichen Vorerfahrungen sind sehr unterschiedlich. Manche Teilnehmer sind nie sportlich aktiv gewesen, manche sind ehemalige Mannschafts- oder Individualsportler. Somit können sich nicht nur auf Grund des Alters erhebliche Leistungsdifferenzen ergeben.

### Rekrutierung

Die Werbung neuer Mitglieder sollte über verschiedene Medienzugänge geführt werden; Zeitungsanzeigen, Flyer, Aushänge und Mund-zu-Mund-Propaganda im Verein eignen sich gut. Die Mund-zu-Mund-Propaganda ist hierbei das mit Abstand erfolgreichste Werbemittel. Darüber hinaus erweist es sich auch als zielführend, in Sportangeboten für Frauen um deren Ehemänner für die Männersportgruppen zu werben.

### Einstieg

Um ein neues Männersportangebot zu etablieren, lohnt es sich, den ersten Kurs zunächst als 10-Stunden-Einheit anzubieten. Befristete Kurse bieten für manche Teilnehmer vermutlich eine geringere Hemmschwelle als eine verbindliche Mitgliedschaft in einem Verein. Außerdem können Vereine mit Hilfe dieser zeitlich begrenzten Kurse, erst einmal testen, ob das Männersportangebot in ihrer Region Akzeptanz findet, und ob es sich lohnt diese Sparte weiter auszubauen.

## **Weitere Anhänge**

1. Ü-Magazin-Artikel zum Thema Erfolgsfaktoren von Männersportgruppen mit Praxisbeispielen (10 Seiten)
2. Fortbildungsmöglichkeiten für interessante Inhalte der zukünftigen Männersportgruppe (9 Seiten)



Foto: © Marlene Stopfer-Höhn

# MÄNNERSPORTGRUPPEN

## ERFOLGSFAKTOREN UND PRAKTISCHE IDEEN

Das Autorenteam:

Susanne Tittlbach, Kathrin Bär, Kathrin Schuch, Marlene Stopfer-Höhn, Alexandra Lauter

**M**ännersportgruppen gesucht! Haben Sie in Ihrem Verein eine aktive Männersportgruppe? Helfen Sie uns bei der Entwicklung eines attraktiven Angebots.“ So lautete ein Aufruf im Turn- und Ü-Magazin im Jahr 2013.

Was war der Ausgangspunkt für diesen Aufruf? Die Mitgliederstatistik des DTBs zeigt, dass lediglich 33 % der erwachsenen Mitglieder im Alter von 41-60 Jahren Männer sind. Im Bereich der Fitness- und Gesundheitssportprogramme liegt sogar ein Frauenanteil von 90 % vor. Sportwissenschaftliche Studien belegen darüber hinaus, dass Frauen die Männer in der zweiten Lebenshälfte hinsichtlich der Sportteilnahme „überholen“ und insbesondere Fitness- und Gesundheitssportangebote Frauen deutlich mehr ansprechen als Männer.

Frauen nutzen also insbesondere in der zweiten Lebenshälfte – bei einem positiveren Risikoprofil im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Männer – das Gesundheitspotenzial

körperlich-sportlicher Aktivität häufiger und besser als Männer. Bei den Männern zeigt sich, dass sie das Ausmaß ihrer sportlichen Aktivität aus Kindheit, Jugend und frühem Erwachsenenalter oftmals nicht bis in das mittlere und spätere Erwachsenenalter hinein aufrechterhalten können. (Junge) Männer betreiben Sport meist angetrieben durch das Leistungs- und Wettkampfmotiv („sich gegenseitig messen“). Mit zunehmendem Lebensalter nehmen die körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedoch ab, Beschwerden und Risikofaktoren (u. a. Übergewicht) nehmen zu, sodass das gewohnte „männliche“ Sporttreiben nicht mehr möglich ist und eine Umorientierung stattfinden muss.

Welchen Beitrag kann nun der Verein leisten, um möglichst viele Männer über 40 Jahren zu sportlicher Aktivität zu motivieren, ihnen also bei der sportlichen Um- oder Neuorientierung zu helfen? Wie können spezielle Angebote für Männersportgruppen aussehen, damit Männer sich angesprochen fühlen und regelmäßig daran teilnehmen?



Diese Fragen werden im Rahmen eines Forschungsprojekts des DTB in Kooperation mit der Universität Bayreuth analysiert. Das Projekt wird gefördert durch den DOSB-Innovationsfonds zum Thema „Sportentwicklung ab dem mittleren Erwachsenenalter. Weiterentwicklung fitness- und sportartbezogener Angebote vor allem für Männer“.

Die nach dem Aufruf über Ü-Magazin und TurnMagazin eingegangenen Meldungen bestehender Männersportgruppen wurden gesichtet und aus diesen einzelne Angebote ausgewählt. Mit ausgewählten Übungsleitern, Teilnehmern und Vereinsvorständen wurden Interviews durchge-



führt, um analysieren zu können, was auf andere Vereine übertragbare Erfolgsfaktoren zur Durchführung von Männersportgruppen sind.

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an alle Übungsleiter, die ihre Männersportangebote nach dem Aufruf gemeldet hatten. Es sind insgesamt 134 Meldungen eingegangen. Leider konnten wir nicht mit allen Übungsleitern Interviews führen. Bei der Auswahl der Interviewpartner wurde darauf geachtet, dass verschiedene Bundesländer repräsentiert wurden und dass Gruppen mit

hen soll. Krafttraining, Ballsportarten mit kleinen Mannschaften und Wettkampfcharakter sollten dazugehören. Die Funktionalität des Angebots muss im Vordergrund stehen. Männer motivieren sich sehr über die Tatsache, dass bestimmte Übungen eine Kraft- oder Ausdauerverbesserung hervorrufen können.

#### **Bälle zur Auflockerung!**

Ballspiele jeglicher Art, seien es Sportsportarten, wie Basketball und Fußball, auf kleinerem Feld, da es meist weniger Spieler sind, oder einfache, abgewandelte Ballspie-

Männer sich (unrealistische) Fernziele setzen, z. B. sehr große Gewichtsreduktion oder großer Kraftzuwachs. Deren Nichterreicherung würde frustrieren und evtl. zu einem Abbruch des Trainings führen, nach dem Motto: Das bringt ja eh nichts! Hingegen motiviert die Teilnehmer eine selbst wahrgenommene Leistungsverbesserung.

#### **Hintergrundwissen vermitteln!**

Die Teilnehmer wünschen sich Hintergrundwissen zu den Inhalten. Je besser sie verstehen, wie Übungen ausgeführt werden und welche Ef-



Foto: © Marlene Stopfer-Höhn

unterschiedlichen Angeboten sowie mit Mitgliederzuwachs in den letzten Jahren ausgewählt wurden. Es wurden sechs Angebote für die Interviews ausgewählt.

In diesem Beitrag werden erste Ergebnisse dieser Interviewbefragungen vorgestellt.

#### **Inhalte der erfolgreichen Angebote**

##### **Anstrengung und Tempo!**

Die meisten Angebote werden mit einem gesundheitssportlichen Hintergrund angeboten, aber sämtliche befragte Übungsleiter sind überzeugt, dass es in den Männersportgruppen dynamisch und mit Schwung zuge-

le, wie Fußballtennis, Zehnerball mit Zielwurf oder Ähnliches, sind als Sequenz in einem Männersportangebot meist gerne willkommen. Zur besseren Einbindung des unterschiedlichen Leistungsniveaus und zur Minimierung der Verletzungsgefahr sind es, laut Interviewten, meist die abgewandelten Ballspiele, die in ein Männerangebot ab und an integriert werden. Ausschließlich Ballspiele sind nicht erwünscht.

##### **Ziele setzen!**

Es ist wichtig, mit den Männern realistische Nahziele, also kurzfristig zu erreichende Ziele, z. B. bzgl. des Kraftzuwachses oder der Körpergewichtsreduktion, zu besprechen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die

fekte Übungen haben, desto eher integrieren sie diese in ihren Alltag.

##### **Flexibilität ist notwendig!**

Aufgrund der unterschiedlichen körperlichen Leistungsvoraussetzungen der Teilnehmer, oft bedingt durch die meist große Altersspanne, müssen die Bewegungsinhalte in den Gruppen differenziert werden. Die Teilnehmer wünschen sich Individualität. Jeder soll in seinem Leistungsniveau und nach seinen Interessen trainieren können. Deshalb ist Flexibilität wichtig. Die befragten Übungsleiter haben für die verschiedenen Leistungsstufen unterschiedliche Übungen parat oder variieren durch zusätzliche Gewichte oder höhere Wiederholungszahlen.

### Modernes ist immer willkommen!

In allen befragten Kursen spielen neue Ideen und Entwicklungen eine Rolle. Ausprobiert wird gerne und vieles.

Wirft man einen Blick auf die aktuellen Fitnessangebote außerhalb der Vereine, sieht man Angebote wie Original Bootcamp, Crossfit® aus dem Boden sprießen, die die aktuelle Entwicklung zu einfachen, funktionellen, fordernden Standardübungen (z. B. Liegestütz, Crunches, Lanches) beinhalten. Solche Angebote werden von Männern sehr gerne wahrgenommen, da sie schweißtreibend sind und den ganzen Körper trainieren.

Dieser Trainingsinhalt wird auch von den Männersportgruppen in den Vereinen gewünscht.

### Trainingsgeräte aus Alltagsgegenständen!

Besonders gut kamen in den befragten Gruppen Trainingsgeräte aus Alltagsgegenständen, z. B. Heizungs-dämmrohre und Plastikflaschen, an. Mit ein bisschen Kreativität können teure Geräte durch alltäglich genutzte Materialien ersetzt werden. Auch, wenn die Alltagsgegenstände nicht alle Funktionen und Möglichkeiten von speziellen Trainingsgeräten erfüllen, stellen diese dennoch einen guten Ersatz dar.

**„Ich versuche, immer neue Trends mit ins Training zu integrieren. Das Prinzip und den Grundgedanken übernehme ich, versuche aber, das Ganze auf Bezahlbarkeit, Machbarkeit und vielseitige Verwendbarkeit herunterzubrechen.“**

(Übungsleiter Heinz Kropp, „Der bewegte Mann“)

Wasserflaschen zum Beispiel können nicht nur mit Wasser, sondern stattdessen auch mit Granulat gefüllt werden. So kann mit Hackbewegungen (hoch-runter, rechts-links) die tief liegende Muskulatur verstärkt angesprochen werden.

Dämmrohre können, auf dem Boden liegend, als Koordinationsleiter verwendet werden oder als Schläger bei einem abgewandelten Hockey-spiel zum Einsatz kommen.



*Bild: Verwendete Alltagsmaterialien der Männersportgruppe „Der bewegte Mann“ von Heinz Kropp*

### Konstanter Stundenaufbau!

So gerne die Übungsleiter und Teilnehmer variierende Inhalte schätzen, so wichtig ist jedoch ein konstantes Grundgerüst des Stundenaufbaus. Die Männer möchten gerne einschätzen können, wie die Stunde aufgebaut ist. Für die Angebote bedeutet dies, dass das Grundgerüst Aufwärmen, Hauptteil und Abschluss ähnlich abläuft. Variationen werden meistens im Hauptteil vorgenommen, mit neuen Inhalten (z. B. Spiele, neuen Materialien) oder neuen Übungen (z. B. Krafttraining).

Die Organisationsform kann ebenso variieren. Das Krafttraining beispielsweise kann frontal oder im Zirkel durchgeführt werden. Bei den befragten Männersportgruppen wurde das Krafttraining auch gerne in der Idee „Die Sporthalle als Fitnessstudio“ umgesetzt. Hierbei werden Kästen, Sprossenwand oder Barren mit Therabändern® oder Stroops kombiniert, daraus fitnessstudioähnliche Geräte geschaffen und darauf trainiert. Ein Beispiel: Das Theraband® um den Pfosten des Barrens fixieren,

je ein Ende in einer Hand, ausreichend vom Pfosten entfernt im aktiven Stand stehen und Ruderbewegungen mit den Armen durchführen.

Ein gewohnter Aufwärmteil wird gerne gesehen. Das kann ein Spiel sein oder gemeinsames Einlaufen. Vielen ist es wichtig, dass das „Ankommen“ im Aufwärmteil möglich ist. Das bedeutet, Möglichkeiten für Gespräche während des Aufwärmens zu schaffen.

Der Abschluss findet bei vielen Gruppen auf der Matte statt. Teilweise ist es das gemeinsame Dehnen und Mobilisieren oder eine gemeinsame, kurze Entspannung. Auch Informationssequenzen (Welche Wirkungen sollen die Übungen haben, die wir heute gemacht haben? Welche Muskulatur haben wir gekräftigt?) können gut in eine Abschlussphase auf der Matte eingebaut werden. Es gibt aber auch Gruppen, die mit einem niedrig intensiven Spiel enden.

**Nicht besonders erfolgreiche Inhalte**

Ein hoher Anteil an ruhigen und langsamen Übungen, z. B. reine Entspannungssequenzen oder Yoga, sowie hohe koordinative, tänzerische Anteile, haben sich in den befragten Männersportgruppen nicht sehr bewährt. Wenn Sie es in Ihren Männersportgruppen ausprobieren, dann fragen Sie Ihre Teilnehmer doch danach, wie diese Inhalte bei ihnen ankommen und ob Sie sie wiederholen sollen.

**Übungsleiter-Teilnehmer-Beziehung**

### Rückmeldung und Korrektur durch den Übungsleiter werden gewünscht!

Die Teilnehmer wünschen sich, dass sie etwas dazulernen und bei Bedarf verbessert werden. Der Übungsleiter sollte während des Fitnessstrainings Korrekturhinweise geben, zwischen den Teilnehmern umhergehen und bei Ausführungsproblemen die Übung erneut demonstrieren.

**Einzelgespräche sind wichtig!**

Insbesondere bei „schwierigen“ Themen, wie z. B. Übergewicht, nehmen sich die befragten Übungsleiter Zeit für Einzelgespräche und individuelle Rückmeldungen. Ein wertschätzender Umgang und die gemeinsame Formulierung der realistischen Nahziele sind hierbei selbstverständlich.

**Teilnehmer-Wünsche integrieren!**

Nicht alle Männer wollen das Gleiche. Fragen Sie die Teilnehmer-Wünsche regelmäßig ab, um darauf reagieren zu können. Das erhält eine gute Atmosphäre. So können die Teilnehmer ein Stück weit mitbestimmen, und sind in der Art und Weise sportlich aktiv, wie es ihnen Freude bereitet.

**Gemeinsame sportliche Ziele!?**

Keine einheitlichen Ergebnisse ergab die Befragung hinsichtlich der Vorbereitung auf Volksläufe oder auf das Absolvieren des Deutschen Sportabzeichens. Während manche Gruppen dies konkret wünschen, stoßen diese Angebote in anderen Gruppen auf kein Interesse. Da Volksläufe in den Männergruppen nicht so sehr beliebt zu sein scheinen, sollte sich der Übungsleiter auch bzgl. anderer Möglichkeiten, z. B. Teilnahme an Benefizläufen, Walkingveranstaltungen oder Durchführung kleiner Wettkämpfe im Rahmen der Trainingsstunde, informieren. Die wiederholte Durchführung von Fitness-Tests in der Sportstunde bewirkt oft eine Verbesserung der Motivation. Veränderungen der Leistungsfähigkeit sind dann nämlich nicht nur subjektiv erfahrbar, sondern objektiv messbar und bieten eine gute Grundlage für Einzelgespräche.

**Entwicklung eines neuen Angebots im Verein**

Vor der Entwicklung eines neuen Angebots sollten die Zielgruppe und die dazu passenden Inhalte festgelegt werden. Um sich dann die Frage zu stellen: Wo hält sich die Zielgruppe auf? Wo kann ich sie als Verein, mit welchen Mitteln erreichen?

**Rekrutierung von aktiven Männern!**

Die aktuelle Befragung zeigt, dass viele der gemeldeten Männersportgruppen aus früheren Turngruppen – häufig dem Jedermannsturnen – entstanden sind. Die „Jedermannen“ bleiben ihrer Gruppe meist sehr treu, und die Teilnehmer der Gruppen werden gemeinsam alt. „Nachwuchs“ zu generieren, stellt hierbei oft das Problem dar. Ein intensives Werben innerhalb des eigenen Vereins, das deutlich macht, dass es sich um eine offene Männersportgruppe handelt, hilft, dass sich auch jüngere Männer von dem Programm angesprochen fühlen.

Je deutlicher der funktionale Fitnessaspekt und der Einbezug von abgewandelten Ballsportarten im Angebot transportiert werden, desto Erfolgsversprechender ist die Mobilisierung früherer Ball- und Mannschaftssportler.

**Mund-zu-Mund-Propaganda!**

Geeignete Werbemedien sind Tageszeitung, Flyer und Vereinshomepages. Flyer könnten sowohl im Verein an die aktiven Kinder für ihre Väter ausgehändigt, als auch in Firmen an die Mitarbeiter verteilt werden. Noch wichtiger ist jedoch die Mund-

zu-Mund-Propaganda und insbesondere die Bewerbung von Männerangeboten in reinen Frauenkursen. Die Bewerbung der Ehemänner von bereits aktiven Frauen hat sich als sehr erfolgreich erwiesen.

**Marketing ist wichtig!**

Ein ansprechender Name motiviert Männer, das Angebot auszuprobieren. Der Name sollte bereits die gewünschte Dynamik ausdrücken, wie z. B. „Die Powermänner“, „Der bewegte Mann“, „Men's Health“, „Fit und Fun für Männer“, „Starker Rücken, starke Männer“.

**Mit befristetem Angebot starten!**

Die Bewerbung eines Startangebots für Männer mit Kurssystem von zunächst zehn Einheiten hat bei einigen Angeboten großen Zulauf bewirkt. Auf Wunsch vieler Teilnehmer gingen diese Kurse dann in dauerhafte Gruppen über.

Ein Angebot, das neu gestartet wird, senkt bei vielen älteren Teilnehmern die Hemmschwelle, da sie keine Sorge haben müssen, dass sich ein Großteil der Teilnehmer bereits kennt oder für die – im Gegensatz zu einem selbst –, die Inhalte nicht neu sind.

**Eignung zum Übungsleiter/in einer Männersportgruppe**

Die Übungsleiter sollten über eine Aus- oder Fortbildung im Bereich Fitness- und Gesundheitssport, ggfs. Sport in der Prävention oder weitere Weiterbildungen verfügen. Wichtig ist allen Befragten, dass die Übungsleiter eigene sportliche Erfahrung und Begeisterung mitbringen. Ob Frau oder Mann als Übungsleiter/in spielt laut Aussagen der Teilnehmer zwar keine große Rolle, auffällig war bei der Studie jedoch, dass aktuell nur ca. 30 Prozent der Übungsleiter weiblich sind. Scheinbar können männliche Übungsleiter Männer besser motivieren und zum Training anspornen. Einig waren sich alle, dass sie sich – unabhängig vom Geschlecht – schwer eine/n andere/n



Mögliche Aus- und Weiterbildungen des DTB, die für Übungsleiter im Männersportbereich interessant sein könnten:

- 4XF Instructor/in Functional Training Basic
- 4XF Instructor/in Core & Stability
- 4XF Instructor/in Outdoor FitCamp
- 4XF Faszial Training
- Basismodul Gesundheitstraining
- DTB-Rückentrainer/in

Mehr Informationen hierzu und zu weiteren Fortbildungen finden Sie unter [www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)





Foto: © Marlene Stopfer-Höhn

Übungsleiter/in vorstellen können. Inhaltliche Variation wird zwar immer wieder gefordert, nicht jedoch wechselnde Übungsleiter.

### Erfolgsfaktoren der Männersportgruppen

Zum Abschluss der Interviews wurden alle Befragten zu ihren drei TOP-Erfolgsfaktoren befragt. Genannt wurden:

- Die Teilnehmer sollten sich auspowern und schwitzen können!
- Das Training sollte abwechslungsreich gestaltet sein!
- Aufnahme von neuen Ideen und Entwicklungen im Fitness- und Gesundheitsbereich!
- Individuelle Bedürfnisse sollten berücksichtigt werden!
- Die Gemeinschaft steht im Vordergrund!
- Alle sollten während des Trainings Spaß haben!

**Wichtig:** Die Ergebnisse des Forschungsprojekts zeigen lediglich einen Ausschnitt, was sich in einigen Gruppen als gut geeignet erwiesen hat. Dies bedeutet natürlich nicht, dass „alle Männer“ oder „alle Übungsleiter/innen“ genau dieser Meinung sind. Wichtig für Sie als Übungsleiter/in ist es, passend zu Ihrer Männergruppe vorzugehen. Fragen Sie die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Teilnehmer daher regelmäßig ab, um diese in Ihrer Planung berücksichtigen zu können.

### Handlungsempfehlungen für die Übungsleiter:

- Seien Sie flexibel bei den Inhalten und führen Sie dennoch „Rituale“ ein!
- Leiten Sie ein dynamisches, anstrengendes Training an!
- Geben Sie individuelle Rückmeldung!
- Berücksichtigen Sie Teilnehmerwünsche bzgl. der Inhalte!
- Nehmen Sie sich Zeit für gesellige Aktivitäten neben dem eigentlichen Angebot!

Das heterogene Interessen und Leistungsspektrum der Teilnehmer stellt an alle Übungsleiter eine große He-

erausforderung. Wie konzipiert man eine Stunde, die sowohl gesundheitswirksame Effekte realisiert als auch den Spaß und die Dynamik im Sport so umsetzt, dass sich alle Teilnehmer gleichermaßen gefordert fühlen?

Um ein paar Antworten auf die konkreten Fragen der Trainingsgestaltung geben zu können, werden auf den folgenden Seiten Beispiele aus den befragten Männersportgruppen als Inspirationshilfen für Übungsleiter vorgestellt. Die Übungen und Spiele sind beliebig mit anderen Übungen kombinierbar. Machen Sie es für „Ihre Männer“ passend, sodass es zu dem gewohnten Stundenaufbau passt.

# EIN STUNDENBEISPIEL AUS DEM BODY COMPLETE TRAINING

**E**ine Männersportstunde aus der Praxis wird im Folgenden beispielhaft erläutert.

## Begrüßung und Aufwärmen:

Zehn minütiges Aufwärmen mit lockerem Joggen, fast feed vorwärts und fast feed rückwärts (kleine schnelle Schritte vorwärts und rückwärts mit aufgerichtetem Rücken), Kreuzlauf vorne/hinten (langsam beginnen, dann das Tempo zum Schnellstmöglichen steigern), Fersenlauf, Kniehebelauf, Hopserschritt, Raupe (Beginn in der stehenden Vorwärtsbeuge = Hände vor die Füße setzen – Hände laufen bis nach vorne in den Ganzkörperstütz, gestreckte (!) Beine laufen dann nach vorne bis zu den Händen, Abfolge ca. 5-10 Mal wiederholen).

## Hauptteil:

Krafttraining ist Thema der Stunde, das sich auch gut ohne Geräte verwirklichen lässt.

Das Body Complete Functional Training ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Body Complete vereint die fünf Komponenten Cardio, Core, Kraft, Balance sowie Flexibilität zu einem Groupfitness-Workout, das insbesondere Männer sehr gut anspricht.

## Umsetzung:

Jede Stunde im Body Complete Training setzt einen anderen Schwerpunkt auf jeweils eine der fünf Komponenten. Die anderen vier werden im Stundenablauf „um den Schwerpunkt herumgepackt“. Die Aktiven marschieren oder joggen

kontinuierlich auf der Stelle, während neue Übungen erklärt und gezeigt werden. Danach führt die ganze Gruppe die Übung gemeinsam aus. Jede Übung wird individuell je nach „Anstrengungsgrad“ für 1-2 Minuten durchgeführt.

Die beschriebenen Übungen sind überschrieben mit Komponente, Name der Übung und vorwiegend beanspruchte Muskulatur bzw. Auswirkungen.

**1. Kraft:** triple dip (Triceps, Brust, Bauch, Schultern)

Setze dich auf den Boden, Hände eng neben der Hüfte aufgesetzt, Füße aufgestellt. Hebe Hüfte und Po, Schultern wegschieben von den Ohren, beuge 3 x die Arme und halte dann ca. 3 Sek. in der gestreckten Armposition, Ablauf wiederholen.



**2. Cardio:** Zick-Zack-Triplestep (verbessert Herz-Kreislauf-System (HKS), Beweglichkeit und Koordination)

Führe vier Zick-Zack-Diagonalsprünge einbeinig re/li aus und mache an-

schließend vier triplesteps (drei kleine schnelle Schritte) nach re-li-re-li. Wiederhole den gesamten Ablauf.



Alle Fotos: © Alexandra Lauter

**3. Kraft:** push up – Brett (Triceps, Biceps, Brust, Bauch, Schultern, Beine)

Mache 3-5 Liegestütze und halte dich dann für ca. 3 Sek. im Ganzkörperstütz und hebe dabei ein Bein leicht an, wiederhole den Ablauf.



**4. Flexibilität:** Pendelkick (Beinbeuger, Hüftbeuger)

Schwinge das rechte Bein im Stand nach vorne-hinten-vorne, so hoch es möglich ist und mache dann einen großen Schritt mit rechts vorwärts. Wiederhole dies mit links und dann die gesamte Sequenz mehrmals. Fortgeschrittene gehen dabei mit dem Standbein auf den Fußballen.

**5. Kraft:** jump squat – fast feed rückwärts (HKS, Oberschenkel, Rücken, Fußflexibilität und Koordination)



Springe 5 breite squats (Kniebeugen) vorwärts (hoch abspringen und tief landen) und laufe dann fast feed rückwärts zum Anfang und wiederhole den Ablauf.

**6. Balance:** Partner-Armdrücken (Knöchel-/Fußstabilität, Reaktionsfähigkeit, dynamische Balance)

Stelle Dich partnerweise, auf einem Bein stehend, gegenüber und fasse dich in der "Handschüttelposition". Die Partner ziehen und drücken sich gegenseitig und versuchen, sich aus der Balance zu bringen. Nach 30 Sek. auf das andere Bein wechseln.



**7. Kraft:** seitliches Brett und Unterarmstütz (seitliche und gerade Bauchmuskulatur, Rücken, Beine)

Gehe in den seitlichen Unterarmstütz rechts und halte 20 Sek., Wechsel in den Unterarmstütz bauchlings, 20 Sek. halten, Wechsel auf die linke Seite, 20 Sek. halten. Diesen Ablauf wiederholen.



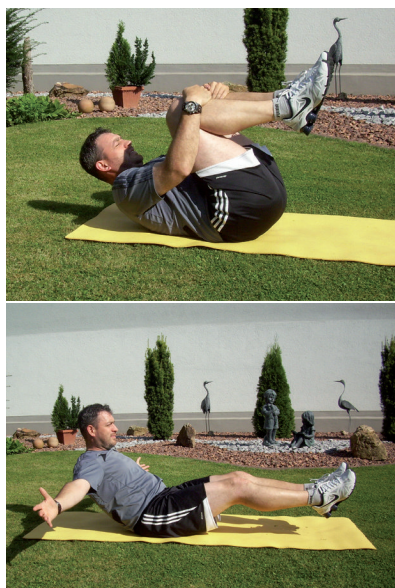
**8. Core:** Sit up - bridge (Bauch, Po, Beine)

Rückenlage, Füße aufgestellt. Gehe in die Schulterbrücke, Arme liegen hinter dem Körper ab, halte 3-5 Sek., lege den Oberkörper wieder ab und komme mit einem Sit up nach oben, tippe die Füße kurz an und leg dich wieder ab. Wiederhole den Ablauf.



**9. Kraft:** Rollender Ball/Schwebesitz (Bauch, Rücken)

Setze dich auf den Boden, ziehe die Beine zum Körper ran und umfasse die Schienbeine, rolle zurück, bis die Schulterblätter den Boden berühren, rolle wieder nach oben und balanciere auf dem Gesäß, strecke die Beine nach vorne und die Arme seitlich aus (Schulterblätter dabei an die Wirbelsäule ziehen und darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu fallen), 3-5 Sek. halten und dann Ablauf wiederholen.

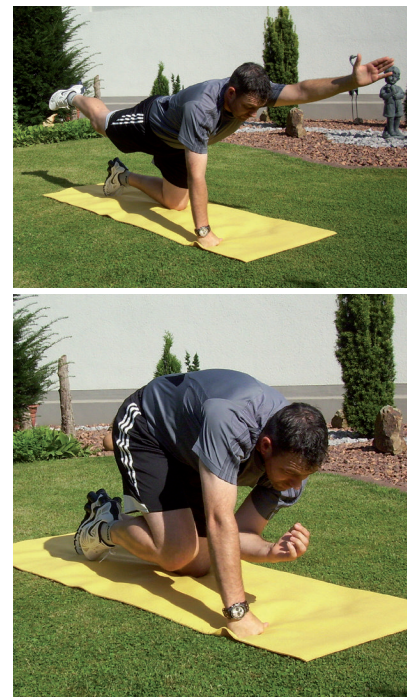


**10. Cardio:** Straddle-Lauf (außeninnen-Lauf) (Koordination und Fußbeweglichkeit)

Beginne in der engen Standposition und führe dann die Füße 4 x schnell nach außen-außen-innen-innen und dribble dabei vorwärts. Springe dann 4 x hoch mit einer halben Drehung und mache das Ganze rückwärts. Wiederhole den Ablauf.

**11. Kraft:** Vierfüßlerstand (VFSt)-Diagonallift (Bauch, unterer Rücken, Gesäß, Beinbeuger)

Beginne im VFSt und strecke den rechten Arm und das linke Bein aus, spanne die Bauchmuskeln an und bringe Ellbogen und Knie unter dir 8-12 x zusammen, dann halte ca. 5 Sek. in der Streckung und wiederhole mit der anderen Seite.



**12. Flexibilität:** Überkreuzsitz (Hüfte, Beinbeuger, Rückenstrecker)

Standposition: Lege den rechten Fuß auf das linke Knie und beuge die Beine und den Po so tief wie möglich (Knie NICHT nach vorne schieben, Gewicht auf die Fersen verlagern), strecke die Arme parallel zum Boden nach vorne aus und halte ca. 3 Sek. Fasse dann mit den Händen die linke Wade und halte dort ca. 5 Sek.



Komme in die Ausgangsstellung und wiederhole das Ganze mit der anderen Seite.



**13. Kraft:** walking lunge (Oberschenkel, Gesäß, Waden, unterer Rücken)

Mache mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne, balanciere nun auf dem rechten Bein, hebe das linke vom Boden und greife zum rechten Fuß. Zurück in den Stand, wiederhole dies mit der anderen Seite.

**14. Balance:** Balance mit geschlossenen Augen als Partnerübung (Knöchel-/Fußstabilität, Reaktionsfähigkeit)

Partner 1 steht auf einem Bein und schließt beide Augen. Komplette Körperspannung aufbauen. Partner 2 „schubst“ den Partner nacheinander an Schultern, Beinen, Knie usw. und versucht, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Nach 30 Sek. Beinwechsel und danach Partnerwechsel.



**15. Kraft und Ausdauer:** Air squats – Bergsteiger (Oberschenkel, Bauch, Rücken)

Springe drei hohe Air squats (tiefer Squat/Strecksprung), gehe dann in die Liegestützposition und „jogge“ 8x am Boden, indem du die Knie abwechselnd zu Dir heranziehst. Komme in den Stand und wiederhole den Ablauf.



**16. Core:** Knee Hug (gerade und seitliche Bauchmuskeln)

Lege Dich auf den Rücken, hebe die gestreckten Beine minimal und die Schultern möglichst weit vom Boden ab, sodass der untere Rücken noch auf dem Boden aufliegt. Führe nun ein Bein angewinkelt an den Körper heran, das andere bleibt gestreckt über dem Boden. Greife kurz an das Schienbein des gebeugten Knies und ziehe das Knie näher an dich heran. Strecke das Bein wieder aus und führe dies mit dem anderen Bein durch. Wiederhole dies 8-12 Mal. An-

schließend ziehe beide Knie an die Brust, 3 Sek. halten, diesen Ablauf wiederholen. Während der Übung bleibt der Oberkörper abgehoben und die Bauchmuskeln fest angespannt.



**Hinweise zum Hauptteil:**

Übungen korrekt ausführen lassen. Es darf gerne korrigiert werden.

Anstrengung der Teilnehmer abfragen und ggfs. Übungen verschärfen oder vereinfachen.

Übungen, die die gleichen Muskelgruppen besonders fordern, nicht nacheinander durchführen (z. B. bei anstrengenden Oberschenkelübungen).

Diese Übungen können auch in Zirkelform durchgeführt werden.

Während der gesamten Einheit läuft motivierende, aktivierende Musik.

**Schluss:**

Gemeinsames Auslockern der beanspruchten Muskulatur.

# SPIELE UND SPIELVARIATIONEN

**G**erade Spiele mit Wettkampfcharakter sind bei Männern sehr beliebt und lenken vom eigentlichen Ziel der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit ab. Spiele eignen sich auch hervorragend zum Aufwärmen, wenn sie keine zu schnellkräftigen Bestandteile aufweisen. Im Folgenden werden ein paar Beispiele beschrieben, die in den befragten Männergruppen mit Freude durchgeführt werden.

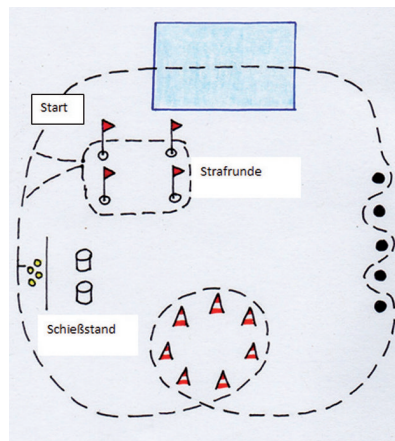
## „Biathlon“

Ein Spiel, das sich vor allem auch am Stundenanfang zum Aufwärmen eignet, ist „Biathlon“. Jeder kennt es aus dem Fernsehen vom Wintersport. Doch Biathlon kann auch in der Halle und ohne Skier durchgeführt werden.

Der Übungsleiter muss zunächst die Biathlonstrecke präparieren, indem er einen Parkour mit einer Weichbodenmatte, die überquert werden muss, einem Hütchenslalom, der durchlaufen werden muss und einem Hütchenkreis, der umlaufen werden muss, in der Halle aufbaut. Am Ende der Runde befindet sich der Schießstand. Hier müssen die Männer mit vier Tennisbällen über eine gewisse Distanz in Eimer werfen. Wird nicht getroffen, muss eine Strafrunde rückwärts gelaufen werden. Das Spiel kann in Teams als Staffel oder als Massenstart durchgeführt werden. Hierbei werden verschiedene konditionelle (v. a. Ausdauer) und koordinative Fähigkeiten beansprucht und verbessert. Durch das Schießen

haben auch läuferisch Schwächere die Chance, läuferisch Stärkere zu überholen.

Variationen bzgl. des Werfens (z. B. Integration des Basketballkorbs) oder auch zusätzlicher Stationen (z. B. mit Rechenaufgaben o. ä.) sind möglich.



## „Zehner-Streetball“

Viele Männer verbinden mit Spielen häufig auch Ballsportarten. Ein abgewandeltes Ballsport-Spiel, das sowohl den Kreislauf in Schwung bringt als auch einen Wettkampfscharakter beinhaltet, ist „Zehner-Streetball“.

Wie der Name schon sagt, ist das Spiel ein Mix aus Zehnerball und Streetball. Gespielt wird in zwei Teams. Man braucht einen Basketballkorb und einen Ball (Basketball o. Ä.). Gespielt wird innerhalb eines gemeinsam bestimmten Spielfeldes. Ein Team erhält den Ball und versucht diesen innerhalb des Teams 10 Mal zu passen. Nach 5 ununterbroche-

nen Pässen darf das Team auf den Korb werfen, trifft es, bekommt es 3 Punkte. Nach erfolgreichen 10 Pässen ohne Unterbrechung bekommt das Team 1 Punkt und der Ball wechselt zur gegnerischen Mannschaft. Wird der Ball allerdings während des Zupassens innerhalb des eigenen Teams von den Gegnern abgefangen, beginnt das Zählen der Pässe von Neuem. Gewonnen hat die Mannschaft, welche zuerst 10 Punkte erreicht hat.

Zusätzliche Regeln:

- Der werfende Spieler darf mit dem Ball nicht laufen.
- Körperkontakt, Rempeln oder Bälle aus der Hand nehmen/schlagen ist nicht erlaubt.
- Spieler ohne Ball dürfen beliebig durch die Halle laufen.
- Übertreten der vereinbarten Spielfläche ist nicht erlaubt.
- Bei Regelverstößen geht der Ball an die gegnerische Mannschaft.

Variationen:

- Statt einem, mehrere/verschiedene Bälle ins Spiel bringen.
- Bestimmte Wurfarten vorgeben (passen, prellen, volley, einarmig (links od. rechts)).

Sämtliche Spielvariationen von Ballsportarten sind erwünscht, seien es Abwandlungen von Fußball, Hockey, Basketball oder Handball. Hier ist der Kreativität des Übungsleiters/der Übungsleiterin keine Grenzen gesetzt.

# SCHLINGENTRAINING

**K**rafttraining mal anders! Liegestütze, Crunches, Bodenrudern oder Beckenlift sind allseits bekannte und beliebte Kräftigungsübungen. Diese meist in stabilen, fixierten Positionen ausgeführten

Übungen sind überaus effektiv. Doch wie effektiv können diese Übungen erst werden, wenn man sie unter instabilen Bedingungen ausführt?

Zwei norwegische Physiotherapeuten kamen vor über dreißig Jahren

auf diese Idee, Kraftübungen mithilfe von Schlingen oder Seilen auszuführen. Doch erst ein Soldat der US Navy Seals machte das Schlingentraining oder auch Suspensionstraining (von englisch „suspension“ → „Schwebe“) salonfähig. Seit den



letzten Jahren hält dieser Trend auch langsam in deutschen Fitnessstudios Einzug. Das Training mit einem Seil-System ist ein hoch effektives Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinations-Training für den ganzen Körper. Der Trainierende arbeitet mit dem eigenen Körpergewicht und gegen die Schwerkraft, was ein Verletzungsrisiko durch zu große Gewichte ausschließt. Weiterhin werden mit dem Prinzip der Instabilität nicht nur große Muskelgruppen, sondern vor allem die kleineren, gelenksnahen trainiert. Durch diesen Trainingseffekt erzielt man nicht nur eine Kräftigung der Muskulatur, sondern auch eine verbesserte intramuskuläre (innerhalb eines Muskels) Koordination.

Das Schlingentraining eignet sich optimal für Männer jeden Alters. Durch den Einsatz des eigenen Körpergewichts und die flexible Variation der Übungen können die Kursteilnehmer im für sie optimalen Belastungsbereich trainieren.

### Schnell und Praktisch!

Das Schlingensystem lässt sich überall relativ schnell anbringen, an Haken an der Decke oder draußen an Bäumen. Oftmals sind das jedoch keine Gegebenheiten einer Sporthalle. Dort lässt sich der Schlingentrainer gut an Reck oder Barren befestigen. Wenn nicht für jeden Teilnehmer ein Schlingentrainer angebracht werden kann, kann dieses Gerät sehr gut als Station in einem Zirkeltraining integriert werden.

Eine Vielzahl von Übungen bietet einen vielseitigen Einsatz der Bänder. Ein Schlingentraining wird sicherlich nicht langweilig. Im Folgenden eine kleine Auswahl an Übungen.

### Bizeps-Übung

Eine einfache Übung für Neueinsteiger wäre die Bizeps Übung.

Der Übende lehnt den Oberkörper nach hinten, die Füße sind hüftbreit auseinander und stehen fest am Boden, die Arme sind durchgestreckt und die Hände halten die Schlaufen



der Bänder fest umschlossen. Der Kopf, Rumpf und die Beine bilden eine schräge Linie. Die Arme versuchen nun, die Schlingen zu den Schultern zu ziehen. Dabei richtet sich der Körper leicht auf. Wichtig ist, die Spannung im Rumpf nicht zu verlieren. Die Schlingen sollten gerade und kontrolliert Richtung Schultern gezogen werden. Die Kraft kommt hauptsächlich aus dem Bizeps. Der Körper sollte sowohl beim Anziehen als auch beim Zurücksenken nicht einknicken.

### Liegestütz

Eine weitere bekannte Übung ist Liegestütz. Nur diesmal stützen sich die Hände nicht auf den Boden, sondern auf die Griffe der Schlingen.



Der Oberkörper bildet mit den Beinen und dem Kopf eine Linie. Die Füße stehen auf den Fußballen. Die Arme sind zunächst durchgestreckt und bilden mit dem Oberkörper einen 90° - Winkel. Durch das Abknicken der Arme in den Ellbogengelenken wird der Oberkörper abgesenkt. Dabei sollte der Körper weiterhin eine gerade Linie bilden. Durch die Instabilität der Bänder wird es weitaus schwieriger, die Liegestütze kontrolliert und gerade

auszuführen. Der Schwierigkeitsgrad kann noch durch die Schräglage des Körpers variiert werden. Je kleiner der Winkel zwischen Boden und Körper, desto anstrengender wird die Übung. Männer, denen es schwerfällt, die Balance zu halten, können die Übung in einer aufrechteren Position durchführen. Diese Übung dient zur Kräftigung der Rumpfstabilität, der Brust- und Armmuskulatur.

### Schlingen-Crunch

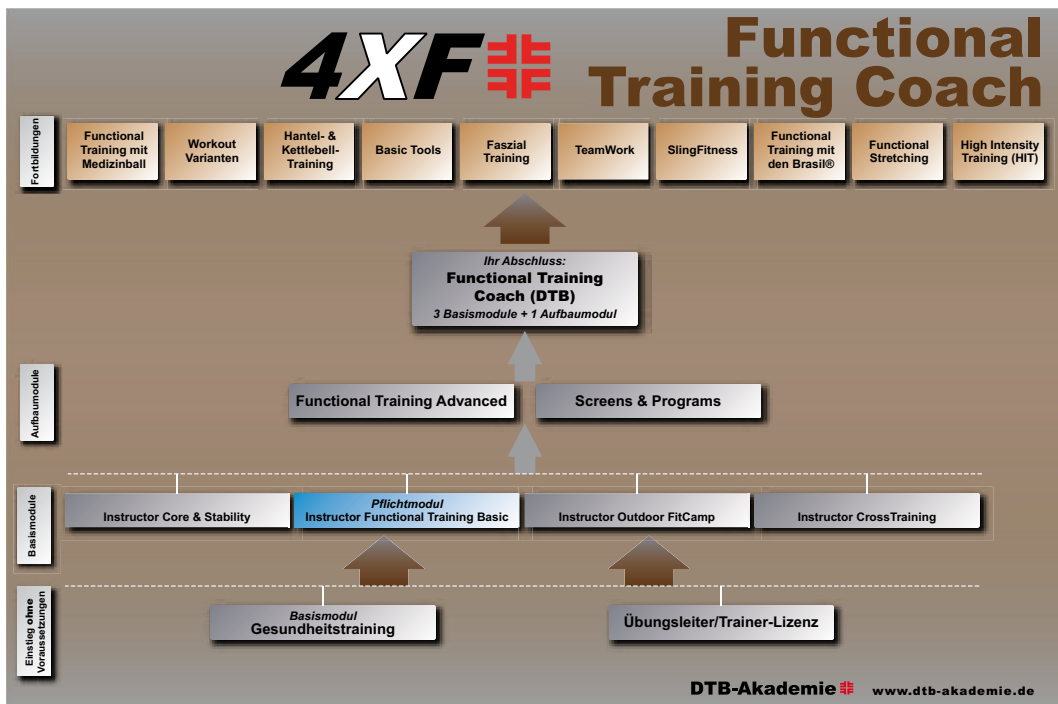
Der Schlingen-Crunch kräftigt nicht nur die Bauchmuskulatur, sondern auch den gesamten Rumpf und die Oberschenkelrückseite.



Der Übende fädelt die Füße etwa bis zum Spann in die Schlaufen des Schlingensystems. Die Füße sollten sicher in den Schlaufen hängen. Zunächst bildet der Oberkörper eine gerade, horizontale Linie, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Ähnlich wie beim Unterarmstütz, nur, dass hier die Füße nicht den Boden berühren. Die Unterarme stützen das Gewicht des Oberkörpers. Nun führt der Übende die Knie Richtung Brust bis die Unter- und Oberschenkel zueinander etwa einen 90° Winkel bilden und wieder zurück. Diese Übung sollte so lange wiederholt werden, wie der Übende sie noch gerade und kontrolliert ausführen kann. Die Hüfte darf beim Zurückführen der Beine nicht unter die Waagrechte absinken.

Weitere Übungen mit Schlingentrainer finden Sie im Buch von Anders Berget und Lennart Krohn-Hansen „Schlingentraining: Das moderne Ganzkörpertraining 100 Übungen und 800 Variationen“ aus der DTB Reihe „Wo Sport Spaß macht“.

## 4 Fitness



Fort- und Weiterbildungen zum Thema Functional Training Coach finden Sie ab Seite 30.

### 4.1 4XF Functional Training Coach (DTB)

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

#### Dabei müssen mindestens drei der vier Basismodule mit 15 LE

- 4XF Instructor Functional Training Basic
- 4XF Instructor Core & Stability
- 4XF Instructor Outdoor FitCamp
- 4XF Instructor CrossTraining absolviert werden, wobei das Basismodul „4XF Instructor Functional Training Basic“ für alle verpflichtend ist.

#### Voraussetzung

Voraussetzung für die Teilnahme an den Basismodulen ist das Basismodul Gesundheitstraining der DTB-Akademie oder eine gültige Übungsleiter- bzw. Trainer-Lizenz.

#### Aufbaumodule

Nach Absolvierung von 3 Basismodulen können die Aufbaumodule (8 LE)

- Functional Training Advanced
- Screens & Programs besucht werden.

#### Zertifikat

Zur Erlangung des Zertifikats „Functional Training Coach (DTB)“ ist die Teilnahme an mindestens einem Aufbaumodul Voraussetzung.

Das Zertifikat „Functional Training Coach (DTB)“ ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

#### Functional Training Fortbildungen

Um das erworbene Grundwissen jedoch zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir die weiterführenden Functional Training Fortbildungen:

- 4XF Basic Tools
- 4XF Fascial Training
- 4XF Functional Stretching – Mobilitätstraining & Dehnen
- 4XF Functional Training mit den Brasil®
- 4XF Functional Training mit dem Medizinball
- 4XF Hantel- & Kettlebell-Training
- 4XF High Intensity Training (HIT)
- 4XF SlingFitness
- 4XF TeamWork
- 4XF Workout Variationen

Convention **2015**  
Functional Training

**GYMWELT**  
onTour

### Termine 2015

|            |                                                                                                                                              |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25.04.2015 | <b>GYMWELT Convention Functional Training</b> in Frankfurt, Info: <a href="mailto:kongress@dtb-online.de">kongress@dtb-online.de</a>         |
| 31.05.2015 | <b>GYMWELT Convention Functional Training</b> in Annweiler, Info: <a href="http://www.pfaelzer-turnerbund.de">www.pfaelzer-turnerbund.de</a> |
| 06.06.2015 | <b>GYMWELT Convention Functional Training</b> in Trappenkamp, Info: <a href="mailto:uwe.wolf@shtv.de">uwe.wolf@shtv.de</a>                   |
| 14.11.2015 | <b>GYMWELT Convention Functional Training</b> in Koblenz, Info: <a href="http://www.tvn.org">www.tvn.org</a>                                 |

Informationen finden Sie im Internet unter [www.kongresse.dtb-online.de](http://www.kongresse.dtb-online.de)  
Tel. 069/67801-204 | E-Mail [kongress@dtb-online.de](mailto:kongress@dtb-online.de)

### 4.1.1 4XF# Instructor/in Functional Training (Basic)



Functional Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern, integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster, trainiert werden. Durch das Training in Muskelketten, das sind Muskeln bzw. Muskelgruppen, die erst durch ihr Zusammenspiel komplexe Bewegungen erzeugen, verbessert sich deren Zusammenarbeit und somit auch die Leistungsfähigkeit sowie die Funktionalität. Dies kommt sowohl dem Athleten wie auch dem Freizeitsportler und dem normalen Endverbraucher zugute, da sich das Konzept des Functional Trainings sehr stark an der Funktionalität von Alltags- und Sportbewegungen orientiert.

Die Optimierung von Bewegungen ist im Functional Training von zentraler Bedeutung: Je besser die Muskeln als Team (Kette) arbeiten, desto ökonomischer und sicherer wird die Bewegung ausgeführt. Doch Functional Training bezieht sich nicht nur auf die bewegungsausführenden Muskeln, sondern auch auf die stabilisierenden Muskeln. Somit ist Functional Training mit seinen dynamischen und statischen Komponenten gleichzeitig auch ein Stabilisationstraining.

Wer die Grundlagen und das Konzept dieses Fitness-Trends, dessen Bedeutung immer größer wird, verstehen und anwenden will – ob im Fitness-Studio, im Gruppentraining, im Personal Training oder mit Leistungssportlern - der ist in dieser Fortbildung richtig.

#### Inhalte

- Grundlagen des Functional Trainings/ Medizinischer Hintergrund
- Das Konzept des Functional Trainings/ Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit/Einfache Trainingsprogramme
- Functional Training in der Prävention/für Fitness Sportler
- Trainingsgeräte/Tools im Functional Training
- Kleine Auswahl und Durchführung von sportmotorischen Tests im Functional Training
- Dynamisches Aufwärmen – Warm-up/Abwärmen – Cool down
- Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität/Schnelligkeit/ Stabilisation u. Rumpfkraft (Core)/Kraft/ Koordination/Ausdauer

#### Weiterbildungsumfang

15 Lerneinheiten

#### Voraussetzungen

- Basismodul Gesundheitstraining
- Oder gleich- bzw. höherwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)

#### Abschluss

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „4XF Instructor/in Functional Training Basic“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

| Termine           | Orte              | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|-------------------|-------------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|                   |                   | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 14. - 15.02.15    | Frankfurt         | 210,-         | 250,-     |          | 280,-           | 320,-     |          |
| 27. - 28.02.15    | Bartholomä        | 210,-         | 235,-     |          | 280,-           | 305,-     |          |
| 28.02. - 01.03.15 | Mainz             |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 11. - 12.04.15    | Hamburg           |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 11. - 12.04.15    | Oberhaching       |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 18. - 19.04.15    | Hamm              | 210,-         | 230,-     | 180,-    | 280,-           | 300,-     | 250,-    |
| 13. - 14.06.15    | Baden-Baden       | 200,-         | 215,-     |          | 270,-           | 285,-     |          |
| 04. - 05.07.15    | Halle             |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 03. - 04.10.15    | Karlsruhe         | 200,-         | 215,-     |          | 270,-           | 285,-     |          |
| 24. - 25.10.15    | Bergisch Gladbach | 210,-         | 230,-     |          | 280,-           | 300,-     |          |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung



### 4.1.2 4XF# Instructor/in Core & Stability

#### Sensomotorisches Training für Fitness, Gesundheit und Leistung



Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei geht es darum, die Teilnehmer auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Sensomotorik zu qualifizieren, stabilisierende Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung anbieten zu können. Nach Absolvierung dieser Weiterbildung sind Sie in der Lage, im Rahmen eines Personal Trainings, Gruppentrainings oder im Fitness-Studio, ein gesundheitsorientiertes Stabilisationstraining für die Wirbelsäule und die großen Körpergelenke ohne und mit Zusatzgeräten durchzuführen.

Die Weiterbildung richtet sich an Trainer/ Übungsleiter, die im Bereich des Gesundheitssports aktiv sind und die das Core-Training in Rückengruppen, in der Osteoporose-Prävention oder in Sportgruppen für Ältere einfließen lassen wollen. Sie richtet sich ebenfalls an Trainer/Übungsleiter, die im Bereich „Bodyforming“ arbeiten und die rumpf- und gelenkstabilisierende Aspekte in das Workout einfließen lassen wollen. Nicht zuletzt sind auch Trainer aller Sportarten angesprochen, die die Vorteile

des Core-Trainings nutzen wollen, um ihre Sportler funktioneller, effektiver und intensiver vorzubereiten sowie gleichzeitig Verletzungen vorzubeugen.

#### Inhalte

- Stabilisationstraining: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
- Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
- Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
- Die effektivsten Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- Die besten Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten

In dieser Ausbildung ist die Broschüre „Core & Stability“ enthalten.

#### Weiterbildungsumfang

15 Lerneinheiten

#### Voraussetzungen

- Basismodul Gesundheitstraining
- Oder gleich- bzw. höherwertige Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)

#### Abschluss

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „4XF Instructor/in Core & Stability“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

| Termine        | Orte              | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|----------------|-------------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|                |                   | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 25. - 26.04.15 | Pfungstadt        | 210,-         |           |          | 280,-           |           |          |
| 09. - 10.05.15 | Hamm              | 210,-         | 230,-     | 180,-    | 280,-           | 300,-     | 250,-    |
| 27. - 28.06.15 | Hamburg           |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 03. - 04.07.15 | Bartholomä        | 210,-         | 235,-     |          | 280,-           | 305,-     |          |
| 18. - 19.07.15 | Verden            |               | 265,-     | 180,-    |                 | 335,-     | 250,-    |
| 01. - 02.08.15 | Koblenz           |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 19. - 20.09.15 | Bremen            |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 28. - 29.11.15 | Bergisch Gladbach | 210,-         | 230,-     |          | 280,-           | 300,-     |          |
| 19. - 21.02.16 | Karlsruhe         | 220,-         | 250,-     |          | 290,-           | 320,-     |          |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung





### 4.1.3 4XF Instructor/in Outdoor FitCamp

F

Raus aus der stickigen Luft vieler Sporthallen und Fitnesscenter und rein in die freie Natur. Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten neue Erfahrungen und einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogrammen, werden Natur, Spaß und hartes Training in Einklang gebracht.

Inzwischen gibt es in zahlreichen deutschen Städten solche Kurse. Das neue, extrem effiziente Outdoortraining in kleinen Gruppen führt die maximal zwölf Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen und begeistert durch sein Gruppenfeeling und die Freude am Erfolg.

Das Training kann unter anderem auf allen Plätzen der Stadt und in Parks stattfinden, ohne dass weitere Hilfsmittel eingesetzt werden müssen. Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden genutzt. Es können aber auch weitere Geräte, wie z. B. Seile, Hanteln, Medizinbälle, Tubes etc. eingesetzt werden.

Eine FitCamp-Einheit besteht immer aus einem dynamischen Warm-Up, Teamspielen, Zirkeltraining sowie Cool down und Stretching.

Die Weiterbildung vermittelt, wie auf der Grundlage des „Functional Training“ Bewegungsabläufe trainiert werden, wie mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht die Basis für dieses Personal Group Training geschaffen wird, wie mit abwechs-

lungsreichen Trainingseinheiten ständig neue Trainingsreize gesetzt werden können und wie der Instructor die Teilnehmer motivieren und korrigieren sollte, um einen maximalen Trainingserfolg zu gewährleisten.

#### Inhalte

- Die Outdoor FitCamp Philosophie
- Typische Outdoor FitCamp-Übungen
- Gruppenspiele und -übungsformen
- Aufbau einer Outdoor FitCamp-Einheit
- Trainingsplanung
- Outdoor FitCamp für Vereine, Personal-Trainer, Fitness-Studios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten

#### Weiterbildungsumfang

15 Lerneinheiten

#### Voraussetzungen

- Basismodul Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige bzw. höherwertige Ausbildung (u.a. Übungsleiter-/Trainerlizenz)

#### Abschluss

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „4XF Instructor/in Outdoor FitCamp“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

| Termine        | Orte        | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|----------------|-------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|                |             | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 30. - 31.05.15 | Frankfurt   | 210,-         | 250,-     |          | 280,-           | 320,-     |          |
| 13. - 14.06.15 | Rheine      |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 20. - 21.06.15 | Koblenz     |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 04. - 05.07.15 | Mainz       |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 04. - 05.07.15 | Bartholomä  | 210,-         | 235,-     |          | 280,-           | 305,-     |          |
| 04. - 05.07.15 | Hamburg     |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 22. - 23.08.15 | Köln        |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 19. - 20.09.15 | Rostock     |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 26. - 27.09.15 | Baden-Baden | 200,-         | 215,-     |          | 270,-           | 285,-     |          |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

**-10 €** Bis 28. Februar 2015  
**Frühbucher**



#### 4.1.4 4XF Instructor/in CrossTraining

Das neue CrossTraining-Programm ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Auf den ersten Blick mutet das kombinierte Training aus Turnen, Gewichtheben und Leichtathletik nicht wie eine revolutionäre Trainingsmethode, sondern wie Retro-Gymnastik an; mit Übungen die es schon vor Jahrzehnten gab. Doch neu ist der Mix der traditionellen aber funktionalen Übungen sowie die Art und Weise wie trainiert wird.

Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert. Nicht mit isolierten Übungen an Fitnessgeräten, sondern mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen (z.B. Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge) und Übungen aus der Leichtathletik (z.B. Sprints, Sprünge), dem Turnen (z.B. Aufschwünge, Stützübungen) oder dem Gewichtheben.

Es ist ein extrem herausforderndes Trainingsprogramm, das den ambitionierten Sportler mit Sicherheit an seine Leistungsgrenze bringt. Die unkomplizierten Übungen, die in Form von kompakten individuellen Workouts, Zirkeln, Parcours oder im Gruppentraining bewältigt werden, sind für jedermann geeignet.

Durch die Verwendung üblicher Turnhallenausstattung/-geräte und von Alltagsmaterialien (Seile, Autoreifen etc.), ist das Programm mit einfachsten Mitteln von Vereinen, Per-

sonal-Trainern und Studios in- und Outdoor umzusetzen. Der Trend weg von den typischen, sterilen und immer gleichen Studio-geräten mit ihren geführten, isolierten und wenig variablen Trainingsbewegungen, mündet in einem neuen Trend der eine große Chance für alle darstellt und aufgrund der leichten Umsetzbarkeit in keiner Angebotspalette fehlen sollte.

##### Inhalte

- Die CrossTraining Philosophie
- Typische CrossTraining-Übungen
- Typische CrossTraining-Geräte: Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkästen, Turnringe, Klimmzugstange/Reckstange, Kugelhantel/Kurzhandel etc.
- Workouts Of The Day
- Trainingsplanung

- CrossTraining für Vereine, Personal-Trainer, Fitness-Studios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von CrossTraining-Angeboten

##### Weiterbildungsumfang

15 Lerneinheiten

##### Voraussetzungen

- Basismodul Gesundheitstraining
- Oder gleichwertige bzw. höherwertige Ausbildung (u.a. Übungsleiter-/Trainerlizenz)

##### Abschluss

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „4XF Instructor/in CrossTraining“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

| Termine          | Orte               | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|------------------|--------------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|                  |                    | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 28.02.- 01.03.15 | Bartholomä         | 210,-         | 235,-     |          | 280,-           | 305,-     |          |
| 21. - 22.03.15   | Koblenz            |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 18. - 19.04.15   | Melle              |               | 265,-     | 180,-    |                 | 335,-     | 250,-    |
| 09. - 10.05.15   | Hamburg            |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 30. - 31.05.15   | Saarbrücken        | 210,-         |           |          | 280,-           |           |          |
| 17. - 18.07.15   | Baden-Baden        | 200,-         | 215,-     |          | 270,-           | 285,-     |          |
| 29. - 30.08.15   | Rheine             |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 19. - 20.09.15   | Mörfelden-Walldorf |               |           | 180,-    |                 |           | 250,-    |
| 11. - 12.12.15   | Melle              |               | 265,-     | 180,-    |                 | 335,-     | 250,-    |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

**-10€** Bis 28. Februar 2015  
Frühbucher

## WO SOLL'S HINGEHEN?



Wegweiser im Taunus

**BESPRECHEN SIE  
MIT UNS IHRE ZIELE.  
LANGFRISTIG UND  
ZUKUNFTSSICHER.**

**Frankfurter Volksbank**

Börsenstraße 7 - 11, 60313 Frankfurt am Main  
Telefon 069 2172-0



### 4.1.5 4XF Functional Training Advanced

In dieser Weiterbildung werden die erlernten Grundkenntnisse des Functional Training weiter ausgebaut. Neben der Erweiterung des Übungspools, steht der methodische Trainingsaufbau im Vordergrund. Dabei liegt ein besonderer Fokus auf der Betreuung von Sportlern und Sportmannschaften.

Darüber hinaus wird die Anwendung des Functional Trainings im Gruppensetting und im Fitnessbereich vertieft.

**Inhalte**

- Erweiterung des Hintergrundwissens
- Ausbau des Übungskatalogs und Methodik der Übungszusammenstellung
- Functional Training in der Sportvorbereitung zur Verletzungsprophylaxe
- Trainingsaufbau für Einzel-, Gruppenstunden ebenso qualifizierte sportartspezifische Betreuung von Sportmannschaften
- Athletiktraining für Sportler und Sportmannschaften
- Umgang mit Progressionsstufen auch im Gruppensetting

- Fortgeschrittene Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Corekraft, Kraft, Kraftausdauer, Koordination Ausdauer und Sprungkraft
- Gestaltung von herausfordernden Stunden, Umgang mit eventuellen Überlastungen

**Fortbildungsumfang**

8 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**

Abschluss von mindestens drei Basismodulen inkl. Pflichtmodul Instructor Functional Training Basic

| Termine  | Orte               | Referent        | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|----------|--------------------|-----------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|          |                    |                 | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 31.01.15 | Mörfelden-Walldorf | Antje Hammes    |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 29.08.15 | Bergisch Gladbach  | Antje Hammes    | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |
| 19.09.15 | Mainz              | Simone Bopp     |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 14.11.15 | Stuttgart          | Martin Stengele | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |
| 28.11.15 | Hamburg            | Tanja Albat     |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

**-5€** Bis 28. Februar 2015  
**Frühbucher**

### 4.1.6 4XF Screens & Programs

Tests und Screenings bilden im Functional Training die Grundlage der Trainingsplanung. Die Ermittlung individueller Kraft-, Mobilitäts-, Stabilisations- und Koordinationsfähigkeit ist der Ausgangspunkt für eine gezielte Übungsauswahl und Übungskorrektur. Anhand aufgedeckter Schwachstellen werden differenzierte Trainingsprogramme entwickelt, angepasst und variiert. Dies dient sowohl einer effektiven Leistungsverbesserung als auch einer wirksamen Verletzungsprophylaxe. Diese Weiterbildung zeigt, wie sich dieses Prinzip bei verschiedenen Zielgruppen und unterschiedliche Organisationsformen des Trainings anwenden lassen.

**Inhalte**

- Vorstellung unterschiedlicher Tests und Screenings
- Einzeltests und Testbatterien
- Ableitung differenzierter Trainingsprogramme
- Progression und Variation der Programme
- Anwendung in Einzel- und Gruppenformaten
- Anwendung im Sport- und Fitnessbereich
- Coaching und Organisation des Trainings

**Fortbildungsumfang**

8 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**

Abschluss von mindestens drei Basismodulen inkl. Pflichtmodul Instructor Functional Training Basic

| Termine  | Orte               | Referent        | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|----------|--------------------|-----------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|          |                    |                 | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 01.02.15 | Mörfelden-Walldorf | Antje Hammes    |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 07.02.15 | Hamburg            | Roland Siebecke |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 13.09.15 | Hamburg            | Roland Siebecke |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

**-5€** Bis 28. Februar 2015  
**Frühbucher**

## 4.2 Fort- und Weiterbildungen „Fitness/4xF Functional Training“

### 4.2.1 4XF# Basic Tools

Diese Fortbildung gibt einen Überblick über die Vielfalt der Geräte im Functional Training, erläutert die möglichen Einsatzbereiche und gibt praktische Anwendungsbeispiele. Neben modernen, neuen Geräten, finden auch jene Berücksichtigung, die überall in den Vereinen vorhanden sind, aber kaum noch zum Einsatz kommen und vielleicht schon Staub angesetzt haben. Diese werden in der Fortbildung ebenso wieder belebt wie einfache Alltagsmaterialien.

#### Inhalte

- Welche Möglichkeiten gibt es Geräte zu nutzen
- Sinn und Unsinn von Geräten
- Logistische Planung im Einsatz von Geräten effektive Nutzung ohne große Kosten zu verursachen
- Sicherheitsaspekte im Umgang mit Geräten
- Umgang mit modernen Tools wie Kettlebells, den Brasil, Powerbällen, Bulgarianbags, Sling-Trainern, Schwungstäben etc.
- Geräte aus Hallen und Studiobereichen: Kasten, Medizinbälle, Sprungseile, Weichbodenmatten, Reck, Ringe, Barren, Stäbe, Taue, Langhanteln, kurzhanteln etc.

- Alltagsgeräteeinsatz: Handtücher, Wasserflaschen, Bälle, Steine, Reifen etc.
- Planung von Stundenbildern in verschiedenen Aufbauten (z.B. Zirkel, Gruppenworkout)
- Progressionsstufen

**Fortbildungsumfang**  
8 Lerneinheiten

**Termine**  
s. Seite 32

F G R W

### 4.2.2 4XF# Faszial Training

Das Thema Faszien (Bindegewebe) und ihre Rolle im Bewegungstraining ist weiterhin hoch aktuell. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit der Anatomie und der Physiologie des Faszien-systems, mit der Funktion, Dysfunktion der Myofaszi- allien im Körper sowie den Grundprinzipien des Faszientrainings (SMR, Faszienstretching, Rebound Elasticity und Sensory Re-

finement). Sie erfahren, wie das Faszien-training zur Schmerzsenkung, aber auch zur Leistungssteigerung und Prävention eingesetzt werden kann. In der Praxis bekommen Sie Beispiele für Trainingspro- gramme im Einzelsetting, Gruppen- oder Team-sport und Ideen für den Einsatz von Zusatzgeräten (Blackroll etc.).

Alle Akademie Zertifikate

**Fortbildungsumfang**  
8 Lerneinheiten

**Termine**  
s. Seite 32

### 4.2.3 4XF# Functional Stretching – Mobilitätstraining & Dehnen

Wie alle Bereiche des Trainings unterliegen auch das Mobilitätstraining & Dehnen dem Einfluss neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse. Beweglichkeit ist von vielen Faktoren abhängig: von der knöchernen Struktur der Gelenke, vom Kapsel- und Bandapparat, von Bindegewebe und Fas- zien, von Muskelkraft und Muskelelastizität/-beweglichkeit etc. Die Unterscheidung zwischen Gelenkigkeit und Beweglichkeit, und ihrer Beeinflussung durch den individuellen Körperbau jedes Menschen werden in dieser Fortbildung thematisiert.

Vor allem gilt aber auch hier, wie überall im Functional Training: Bewegungen und nicht Muskeln trainieren! Denn bei Bewegungen arbeiten Muskeln niemals alleine, sondern in Muskelketten – und so sollten sie auch gedehnt werden.

Sie werden an diesem Workshop-Tag bezüglich klassischer Dehntechniken auf den neuesten Stand gebracht und lernen komplexe Formen und Übungen des funktionellen Mobilitätstrainings kennen. Darüber hinaus werden Elemente des Faszientrainings

besprochen, die im Functional Stretching von großer Bedeutung sind.

**Fortbildungsumfang**  
8 Lerneinheiten

**Termine**  
s. Seite 32

F G R W

### 4.2.4 4XF# Functional Training mit den Brasil®

Ein perfekter Tag mit kleinen Geräten und großer Wirkung. Die Haltung steht im Mittelpunkt: Erfahren Sie durch ein vielseitiges und abwechslungsreiches sensomotorisches Training mehr Körperstabilität.

Die nur 2x270g schweren Brasil eignen sich hervorragend zum Tiefenmuskeltraining, geben ein sensomotorisches Bewegungsfeedback, stellen ein kleines Zusatzgewicht dar und können zudem als Massage- rolle genutzt werden.

Ihre kompakte Größe und die variablen Einsatzmöglichkeiten bei Workouts, im Koordinationstraining oder Outdoor (Brasil Walking) machen sie so attraktiv.

Nutzen Sie diese Fortbildung um die gelenkstabilisierenden Muskeln zu testen und zu trainieren. Sie bekommen viele neue und spannende Übungsideen mit Variationsmöglichkeiten für Jedermann.

**Fortbildungsumfang**  
8 Lerneinheiten

**Termine**  
s. Seite 32

F G R W



#### 4.2.5 4XF Functional Training mit dem Medizinball F

Obwohl er vielerorts zur Grundausstattung gehört und ein effektives sowie variabel einsetzbares Trainingsgerät darstellt, ist der Medizinball im Fitness- und Gesundheitssport in Vergessenheit geraten. Doch diese Entwicklung ist vorbei! Sogar höchst erfolgreiche Weltklasse-Athleten bekennen sich neuerdings offensiv zum Medizinball und seinen hervorragenden Trainingseigenschaften. Und mit neuen Trends wie Core-Training, Functional Training oder Cross-Training erlebt auch der Medizinball sein Comeback im Fitness-Sport.

##### Inhalte

- Die Geschichte des Medizinballs
- Materialeigenschaften unterschiedlicher Medizinbälle
- Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten
- Dynamisches Warm-up mit dem Medizinball
- Grundlagenübungen mit dem Medizinball: Würfe, Stoßen, Schwünge, Stützübungen, Basisübungen Kräftigung (Kniebeuge, Lunge, Sit-ups, etc.), Geh- und Laufübungen mit Medizinball
- Partnerübungen und Teamspiele

- Integration in unterschiedliche Praxisstunden
- Variationen und individuelle Differenzierungsmöglichkeiten
- Methodischer Trainingsaufbau

##### Fortbildungsumfang

8 Lerneinheiten

##### Termine

s. Seite 32

#### 4.2.6 4XF Hantel- & Kettlebell-Training F

Im Functional Training stellt das Üben mit freien Gewichten einen Schwerpunkt dar. So rücken statt moderner Studio-Fitnessgeräte eher traditionelle Geräte wie Langhantel, Kurzhanteln oder Kettlebells in den Vordergrund. Diese Fortbildung führt in die Benutzung dieser Geräte ein, zeigt die grundlegenden Übungspools, erläutert die wichtigsten Techniken und gibt Raum diese Techniken zu erlernen. Zudem wird ein differenzierter methodischer Trainingsaufbau anwendungsnah vermittelt.

##### Inhalte

- Handhabung der Geräte und Sicherheitsaspekte
- Dynamisches Aufwärmen und Mobilitätsübungen
- Langhanteltraining (Kreuzheben, Umsetzen, Reißen, Stoßen, Nackendrücken, Fronldrücken, Kniebeugen, Ausfallschritte etc.)
- Übungspool für Kurzhanteln
- Kettlebell-Training (Kettlebell schwingen, Kreuzheben, Umsetzen, Reißen, Stoßen, Nackendrücken, Fronldrücken, Aufstehen mit Kettlebell etc.)

- Individuelle Trainingsplanung und Progression im Athletik- und Fitnessstraining

##### Fortbildungsumfang

8 Lerneinheiten

##### Termine

s. Seite 32

#### 4.2.7 4XF High Intensity Training (HIT) F G

„High Intensity Training“ (kurz HIT) kommt ursprünglich aus dem Bodybuilding-Bereich und wird in den letzten Jahren immer mehr auch im Breiten- und Fitnesstraining integriert. Die Fortbildung erläutert die Trainingswissenschaftlichen Hintergründe des HIT-Trainings und zeigt auf, wie man Praxisange-

bote nach diesem Grundprinzip ausrichten kann. Darüber hinaus können drei Modellstunden mit den Schwerpunkten Ausdauer, Kraft und Koordination erlebt werden, um Inhalte später in den eigenen Stunden als abwechslungsreiche Ergänzung zu integrieren.

##### Fortbildungsumfang

8 Lerneinheiten

##### Termine

s. Seite 32

#### 4.2.8 4XF SlingFitness F G R

Das Sling-Training – bei dem die Übungen mit den Händen oder Füßen in hängenden Schlaufen ausgeführt werden – setzt auf eine intensive, tiefenwirksame Kräftigung und Stabilisierung aller Muskelgruppen. In dieser Fortbildung erfahren Sie alles zu Ursprung, Wirkung, Besonderheiten, Einsatzmöglichkeiten und Vermittlungsmethoden dieses spannenden Fitnessstrainings.

##### Inhalte

- Einführung in die Grundeinstellungen und Korrekturmöglichkeiten
- Einführung in die Grundübungen (Rumpf, Beine, Arme)
- Grundlagen für spezielle Übungen (Rücken, Schulter, Knie, Fußgelenk)
- Variationsmöglichkeiten zum Schwierigkeitsgrad

- Methodischer Trainingsaufbau
- Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Praxisstunden

##### Fortbildungsumfang

8 Lerneinheiten

##### Termine

s. Seite 32

#### 4.2.9 4XF TeamWork F G

##### Functional Training in einem GroupFitness-Format – geht das? Ja!

Denn bei Teamwork ...

- kommen vorwiegend Übungen aus dem Functional Training zum Einsatz
- findet das Training nicht nur auf der Stelle oder auf der Matte liegend statt, sondern es ist dynamisch und athletisch
- gibt es keine komplexen Bewegungsfolgen, keine Choreografie und kein Cueing
- wird zwar mit motivierender Musik, nicht aber auf die Musik gearbeitet
- wird kein Bewegungsrhythmus vorgegeben, sondern steht die Genauigkeit und Dauer der individuellen Übungsausführung im Vordergrund
- finden neben dem Frontalunterricht auch andere vielfältige und abwechslungsreiche Unterrichtsformen Anwendung

Das neue Trainingsprogramm wird alle begeistern, denen bisherige GroupFitness-Formate zu kompliziert, zu choreographisch, zu rhythmusorientiert oder zu tänzerisch waren (z.B. Männer, Teamportler u.v.m.) und die sich gemäß ihres individuellen Leistungsvermögens auspowern wollen. Der dynamische Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, mit teilweise schnellen Bewegungsabläufen und Intervallbelastungen, hat Suchtpotential. Diese Fortbildung vermittelt Ihnen das Know How das geniale neue Konzept auch in Ihrem Training umzusetzen.

##### Fortbildungsumfang

8 Lerneinheiten

##### Termine

s. Seite 32



## 4.2.10 4XF Workout-Variationen – Tabatas, neue WOD's & Team-Workouts



Functional Training und CrossTraining sind die großen Trends in den Studios und Vereinen. Trainiert werden so genannte WOD's (Workouts of the day) oder Tabatas. Es ist ein hochintensives, athletisches Training für Männer und Frauen.

Diese Fortbildung liefert viele Ideen und zeigt die Vielfalt des 4XF Trainings! Begeisternde neue WOD's, abwechslungsreiche Warm Ups, Anregungen für Tabata-Trainings

sowie fesselnde Team-Workouts lassen keine Wünsche offen.

Damit die genannten Inhalte mit einfachen Mitteln auch überall umsetzbar sind, liegt der Schwerpunkt auf einem Training unter Verwendung üblicher Studio- und Sporthallengeräte, ohne zusätzliche und teure Hilfsmittel.

**Fortbildungsumfang**  
8 Lerneinheiten

**Termine**  
s. unten

| Termine                                                                         | Orte              | Referent          | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|                                                                                 |                   |                   | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| <b>4.2.1 4XF Basic Tools</b>                                                    |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 05.12.15                                                                        | Hamburg           | Katja Levermann   |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| <b>4.2.2 4XF Faszial Training</b>                                               |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 14.06.15                                                                        | Hamburg           | Tanja Albat       |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 24.10.15                                                                        | Pfungstadt        | Corinna Michels   | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |
| <b>4.2.3 4XF Functional Stretching – Mobilitätstraining &amp; Dehnen</b>        |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 19.09.15                                                                        | Hamburg           | Tanja Albat       |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| <b>4.2.4 4XF Functional Training mit den Brasil<sup>®</sup></b>                 |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 31.10.15                                                                        | Bergisch Gladbach | Gabi Fastner      | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |
| 06.12.15                                                                        | Hamburg           | Tanja Albat       |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| <b>4.2.5 4XF Functional Training mit dem Medizinball</b>                        |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 20.06.15                                                                        | Bergisch Gladbach | Horst Meise       | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |
| <b>4.2.6 4XF Hantel- &amp; Kettlebell-Training</b>                              |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 03.10.15                                                                        | Hamburg           | Marc Rohde        |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 11.10.15                                                                        | Stuttgart         | Martin Stengele   | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |
| <b>4.2.7 4XF High Intensity Training (HIT)</b>                                  |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 17.05.15                                                                        | Stuttgart         | Martin Stengele   | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |
| 15.08.15                                                                        | Hamm              | Rainer Kersten    |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 12.12.15                                                                        | Hamburg           | Daniela Kropp     | 85,-          |           |          |                 |           | 115,-    |
| <b>4.2.8 4XF SlingFitness</b>                                                   |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 13.06.15                                                                        | Hamburg           | Maren Ernst       |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 17.10.15                                                                        | Stuttgart         | Martin Stengele   |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| <b>4.2.9 4XF Teamwork</b>                                                       |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 12.09.15                                                                        | Hamburg           | Katja Levermann   |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 27.09.15                                                                        | Koblenz           | Jens Binias       |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 07.11.15                                                                        | Hamm              | Jens Binias       |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| <b>4.2.10 4XF Workout-Variationen – Tabatas, neue WOD's &amp; Team-Workouts</b> |                   |                   |               |           |          |                 |           |          |
| 11.04.15                                                                        | Hannover          | Adriano Valentini |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 07.06.15                                                                        | Hamburg           | Adriano Valentini |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

**-5€** Bis 28. Februar 2015  
Frühbucher

### 4.3 Fort- und Weiterbildungen „Fitness“

#### 4.3.1 DTB-Instructor/in Walking/Nordic-Walking



**Inhalte**

- Herz-Kreislauf-Training, Trainingssteuerung und -gestaltung
- Erlernen von Techniken und Varianten
- Koordinationsübungen und Gehschule
- Walkingtest
- Trainingssteuerung und -gestaltung
- Mobilisation und Aufwärmen
- Trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
- Bewegungskorrektur
- Planung und Durchführung eines Walking-/Nordic-Walking-Kurses
- Einführung in die standardisierten Kursprogramme „Walking und mehr“ sowie „Nordic-Walking“

- Oder Basismodul Gesundheitstraining
- Oder sportfachliche Ausbildung/Studium
- Oder eine gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

**Abschluss**

- Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:
- Zertifikat „DTB-Instructor/in Walking/Nordic-Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“), für die standardisierten und wissenschaftlich überprüften Gesundheitssportprogramme „Walking und mehr“ sowie „Nordic-Walking“, die nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig sind.

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien (ein Kursmanual „Walking und mehr“ und „Nordic-Walking“) enthalten.

**Weiterbildungsumfang**

25 Lerneinheiten

**Voraussetzungen**

- DTB-Trainer-Ausbildung oder gültige Lizenz auf der 1. Stufe

| Termine        | Orte              | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|----------------|-------------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|                |                   | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 17. - 19.04.15 | Hamburg           |               |           | 190,-    |                 |           | 240,-    |
| 24. - 26.04.15 | Hamm              | 230,-         | 270,-     | 190,-    | 280,-           | 320,-     | 240,-    |
| 08. - 10.05.15 | Bergisch Gladbach | 230,-         | 270,-     |          | 280,-           | 320,-     |          |
| 12. - 14.06.15 | Altglashütten     |               | 280,-     |          |                 | 330,-     |          |
| 19. - 21.06.15 | Bartholomä        | 240,-         | 280,-     |          | 290,-           | 330,-     |          |
| 24. - 26.07.15 | Frankfurt         | 230,-         | 310,-     |          | 280,-           | 360,-     |          |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung



#### 4.3.2 Fatburning durch Training an Fitnessgeräten



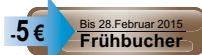
Beim Training im Vereins-Fitnessstudio haben viele Teilnehmer das Ziel, ihr Gewicht zu reduzieren. Wie das effektiv und gesund gelingen kann, wird in diesem Lehrgang vermittelt.

**Fortbildungsumfang**

8 Lerneinheiten

| Termine  | Orte          | Referent     | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|----------|---------------|--------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|          |               |              | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 22.03.15 | Pfungstadt    | Horst Meise  | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |
| 10.05.15 | Ulm-Söflingen | Marina Vogel | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung



#### 4.3.3 Gezieltes Rückentraining an Fitnessgeräten



Sie lernen, wie an Geräten im Fitnessstudio die Rückenmuskulatur gezielt und effektiv trainiert wird. Dies ist besonders bei häufig auftretenden Beschwerden besonders gut geeignet.

**Fortbildungsumfang**

8 Lerneinheiten

| Termine  | Orte          | Referent     | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|----------|---------------|--------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|          |               |              | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 21.03.15 | Pfungstadt    | Horst Meise  | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |
| 05.12.15 | Ulm-Söflingen | Marina Vogel | 95,-          |           |          | 125,-           |           |          |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung



#### 4.3.4 Kraftkoordination und propriozeptives Training



Krafttraining ist neben dem Ausdauertraining eine der wesentlichen Komponenten des Sporttreibens. Allein die Kraft befähigt den Menschen jedoch nicht, seine vielen denkbaren Berufs- und Alltagssituationen zu meistern. Erst ein hohes Maß an koordinativen und propriozeptiven Fähigkeiten zur Umsetzung dieser Kraft ermöglicht es uns, das vorhandene Kraftpotential auch sinnvoll einzusetzen und dient zusätzlich als Verletzungsprophylaxe.

So sollen in dieser Fortbildung nach einer theoretischen Einführung in das Thema vor allem viele praktische Übungen mit einem hohen koordinativen Anspruch vorgeführt und ausprobiert werden.

**Fortbildungsumfang**

8 Lerneinheiten

| Termine  | Orte      | Referent       | GYMCARD-Preis |           |          | Regulärer Preis |           |          |
|----------|-----------|----------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|----------|
|          |           |                | inkl. V       | inkl. V/Ü | ohne V/Ü | inkl. V         | inkl. V/Ü | ohne V/Ü |
| 20.06.15 | Hamburg   | Rainer Kersten |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 06.09.15 | Oldenburg | Rainer Kersten |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |
| 08.11.15 | Melle     | Rainer Kersten |               |           | 85,-     |                 |           | 115,-    |

Alle genannten Preise in Euro; V = Verpflegung, Ü = Übernachtung

