

# Übersicht der aktuell von der ZPP\* zertifizierten DTB-Kursprogramme

Sie haben bereits eine Einweisung in ein standardisiertes DTB-Kursprogramm besucht? Hier erfahren Sie welche Kurse Sie damit anbieten können.

Ihr Zertifikat	aktueller Titel des bei der ZPP* zertifizierten Programms	Kurstunden/ Kursumfang	Grundqualifikation	Zusatz-qualifikation	Was müssen Sie tun?
Rücken-Aktiv Rücken-Fit	Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	10 Kst/ 90 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung)	keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat zur "nachträglichen Programmeinweisung" ausstellt. Sie erhalten überarbeitete Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen. Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt. Sie erhalten die Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen.
Rückentraining - sanft und effektiv	je nach Qualifikation Rückentraining - sanft und effektiv Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit – sanft und effektiv	10 Kst/ 75 min 10 Kst/ 75 min	professionelle Ausbildung ! 2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung)	Rückentraining ! keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt. Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt. Sie erhalten neue Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen.
Cardio-Aktiv Cardio-Fit	Cardio-Aktiv - Präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt	8,10,12 Kst/ 60 bzw. 90 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Herz-Kreislauftraining)	keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt. Sie erhalten neue Stundenbilder. Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt. Sie erhalten die Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen. Das Kursmanual "Cardio-Aktiv" müssen Sie im Handel erwerben.
Fit bis ins hohe Alter	Fit bis ins hohe Alter - ein Ganzkörperkräftigungstraining	12 Kst/ 60 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung)	keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt. Sie erhalten neue Stundenbilder.
Fit und gesund Gesund und fit	Fit und Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness - mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung	12 Kst/ 60 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung)	keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat zur "nachträglichen Programmeinweisung" ausstellt. Sie erhalten überarbeitete Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen.
Standfest und stabil	Standfest und stabil - Sturzprophylaxe-Training	12 Kst/ 60 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung)	Zertifikat "Sturzprävention Stufe 1" !	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt. Sie erhalten überarbeitete Stundenbilder.
Nordic Walking Nordic-Fit	Nordic Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness & Gesundheit (2019)	8,10,12 Kst/ 60 bzw. 90 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Herz-Kreislauftraining)	Nachweis Nordic Walking !	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat bzw. eine "nachträgliche Programmeinweisung" ausstellt. Sie erhalten aktuelle Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen. Das Kursmanual "Walking und Nordic Walking" kann im Handel erworben werden.
MOBILIS light	wahlweise				Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat (Nordic-Walking oder Walking und mehr) ausstellt. Sie erhalten die entsprechenden Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen. Das jeweilige Kursmanual müssen Sie im Handel erwerben.
Walking und mehr	Walking - Schritt für Schritt zu mehr Fitness & Gesundheit (2019)	8,10,12 Kst/ 60 bzw. 90 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Herz-Kreislauftraining)	keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat bzw. eine "nachträgliche Programmeinweisung" ausstellt. Sie erhalten aktuelle Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen.
ATP	AlltagsTrainingsProgramm	12 Kst/ 60 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung)	keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt.
Trittsicher durchs Leben	Trittsicher durchs Leben - ein Kräftigungsprogramm	6 Kst/ 90 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung)	keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt.
Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit	Koordinative Kräftigung	10 bzw. 12 Kst/ 60 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung)	keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband für weitere Informationen.
Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft	Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft - Kräftigungsgymnastik	10 Kst/ 75 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung)	keine	Wenden Sie sich an die DTB-Akademie für weitere Informationen.
Hatha Yoga		08 Kst/ 75 min	Kursleiter*in Yoga/Yogalehrer*in	keine	Wenden Sie sich an die DTB-Akademie für weitere Informationen.