



# Infobrief Pluspunkt Gesundheit

Ausgabe 03/2023

---

## Liebe Pluspunkt-Übungsleitende,

2024 rückt mit großen Schritten näher und vielleicht nutzt der/die ein oder ander\*e die Zeit zwischen den Jahren, um neue Ideen oder Anregungen für seine/ihre Übungsstunden zu finden.

Neben drei beispielhaften neuen Aus- und Fortbildungen bei der DTB-Akademie, möchten wir sie auch auf die neue Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aufmerksam machen.

Das Team vom Pluspunkt Gesundheit wünscht ihnen erholsame Weihnachtsfeiertage und einen gesunden Start ins das neue Jahr.

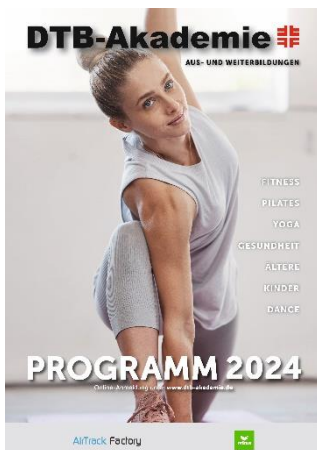
Und nun viel Spaß beim Stöbern!

**Ihr Team Pluspunkt Gesundheit**





## Das neue Programm der DTB-Akademie ist online!



Die neuen Themen, Termine und Standorte der DTB-Akademie sind ab sofort online! Jetzt das gesamte Lehrgangsprogramm durchstöbern und mit dem Frühbucherrabatt sparen!

Als kleine Motivation stellen wir ihnen hier drei neue Aus- bzw. Fortbildungen vor.

Das ganze Programm finden Sie auf der DTB-Akademie Website unter: <https://dtb-akademie.de>

### Neurozentriertes Training – Basics

Neurozentriertes Training legt – im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden – den Fokus auf das Gehirn bzw. Nervensystem und die Vernetzung mit dem Bewegungssystem und nicht rein auf Muskeln, Faszien, Bänder und Knochen. In diesem Lehrgang werden neben einer Einführung in das komplexe Thema auch Testungen und Trainingsinterventionen vorgestellt, mit dem Ziel Beschwerden zu lindern sowie Mobilität und Bewegungsabläufe zu verbessern.

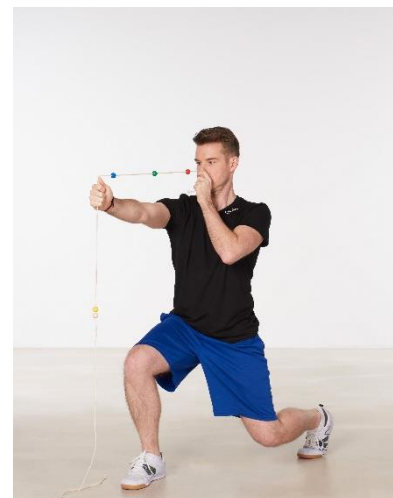
Die nächsten Termine sind:

24.-25.02.2024 in Frankfurt

29.-30.06.2024 in Hamm

16.-17.11.2024 in Hamburg

Weitere Infos finden Sie [HIER](#)



Meyer & Meyer Verlag | Kevin Grafen

### DTB-Kursleiter\*in „Yoga für Kinder“

Kinderyoga ist kreative Bewegung! In ihren ersten Entwicklungsjahren erfühlen und erfassen Kinder sich selbst und ihre Mitwelt über ihren Körper und drücken sich über ihn aus. Die modulare Weiterbildung gibt einen Einblick in das Yoga für Kinder in unterschiedlichen Altersgruppen und richtet sich an Vereins-Übungsleiter\*innen als auch an Erzieher\*innen und Lehrer\*innen. Die Module können als eigenständige Weiterbildungen besucht werden und schließen mit einer Teilnahmebescheinigung ab.

Je nach gewähltem Modul (KiTa oder Grundschule) und Supervisionskurs wird das entsprechende Zertifikat ausgehändigt. Die nächsten Termine sind:



Adobe Stock

Modul „KiTa“: 30.08.-01.09.2024 in  
Hamburg

Modul „KiTa“: 07.-08.09.2024 in  
Saarbrücken

Modul „Grundschule“: 14.-15.09.2024 in  
Saarbrücken

Modul „Grundschule“: 20.-22.09.2024 in  
Hamburg

**Weitere Infos finden Sie [HIER](#)**

### [DTB-Kursleiter\\*in „Kids In Action“](#)

"Kids in Action" holt spannende, nachvollziehbare Choreografien zu fetziger Musik und spielerisches Workout in jede Turnhalle, egal ob Verein oder Schule.

Das Fitness-Programm für Kinder im Alter von 6 bis 10 bzw. 11 bis 13 Jahre soll zum Bewegen motivieren und in den Vereinen halten. „Kids in

Action“-Stunden stellen eine sinnvolle und attraktive Möglichkeit dar, körperliche Anstrengung durch ein spaßvolles Erleben positiv zu konditionieren. Sie dienen der vielseitigen Entwicklung und Festigung koordinativer, konditioneller und mentaler Grundlagen.

Der Termine für diesen dreitägigen Lehrgang sind:

26.-28.04.2024 in Saarbrücken

14.-16.06.2024 in Hanau

23.-25.08.2024 in Hamm

13.-15.09.2024 in Hamburg

**Weitere Infos finden Sie [HIER](#)**



Adobe Stock

## Gesund & Aktiv Älter werden

Das BZgA-Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“ (BZgA=Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), in dessen Rahmen das standardisierte Programm AlltagsTrainingsProgramm (ATP) seit 2014 entwickelt wurde, ist ausgelaufen. Damit wurde auch die Webseite [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) abgeschaltet.

Für Vereine, Übungsleitende und interessierte Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer hat das jedoch keine Konsequenzen. Das ATP wird unabhängig von „Älter werden in Balance“ fortgeführt und die Inhalte auf der neuen Webseite [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) bereitgestellt. Wer die alte Internetadresse noch nutzt, kommt trotzdem zum Ziel: Entsprechende Weiterleitungen auf das neue Webportal sind eingerichtet.



The screenshot shows the website's navigation menu with 'Bewegung' selected. The main content area features a sidebar with links to 'Übersicht aller Themen', 'Warum tut Bewegung gut?', 'AlltagsTrainingsProgramm (ATP)', 'Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB)', 'Gesund Wandern', and 'Online-Bewegungsangebote'. The main content area has a heading 'Bewegung' and a photograph of two elderly people in a field using hula hoops. Below the photo is a text block: 'Hier finden Sie Informationen zu den Bewegungsprogrammen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das "AlltagsTrainingsProgramm" und das "Lübecker Modell Bewegungswelten" sowie zum Thema Wandern. Und mit unseren praktischen Online-Bewegungsangeboten können Sie auch zu Hause in Bewegung bleiben.'

- ✓ Interessierte finden Wissenswertes zum ATP-Konzept und zu den beiden Angebotsvarianten (Kurs und Dauerangebot) [[Link](#)]
- ✓ Nutzen Sie weiterhin die ATP-Angebotsdatenbank und registrieren Sie sich, damit Interessierte Ihre Angebote finden! [[Link](#)]
- ✓ Kostenfreie ATP-Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit wie Flyer, Plakate usw. [[Link](#)]
- ✓ Online-Bewegungsangebote wie illustrierte Bewegungsanleitungen 56 Übungsvideos und ein 3-Wochen-Programm [[Link](#)]
- ✓ Fachinformationen für Vereine, Übungsleitende und andere Fachkräfte aus Medizin, Bewegungstherapie oder Kommunen [[Link](#)]

**Die BZgA hat noch ein Restkontingent an Materialien, die Sie für ATP-Angebote nutzen können: ATP-Beachflags, ATP-Bewegungspfade, Rucksäcke.** Wenn Sie davon etwas kostenfrei erhalten möchten, dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an: [ATP@dtb.de](mailto:ATP@dtb.de)