

# 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	Zusatzqualifikation	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. Das Kursmanual Rücken-Aktiv" müssen Sie im Handel erwerben.
Rückentraining - sanft und effektiv	je nach Qualifikation	Rückentraining - sanft und effektiv Ganzkörperkräftigung - 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 Herz-Kreislauf-Training für jung und alt	12 Kst/ 70 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.
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	10 Kst/ 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 neu erstellte Teilnehmerunterlagen. Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt. Sie erhalten die Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen. Das Kursmanual "Nordic Walking" müssen Sie im Handel erwerben.
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 und mehr - Schritt für Schritt zu n	12 Kst/ 90 min	2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Herz-Kreislauf-training)	keine	Wenden Sie sich an Ihren Landesturnverband, damit dieser Ihnen ein neues Zertifikat ausstellt.