

# 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.
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 überarbeitete 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 überarbeitete Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen.
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 zur "nachträglichen Programmeinweisung" ausstellt. Sie erhalten überarbeitete Stundenbilder und Teilnehmerunterlagen.
MOBILIS light	wahlweise				
Walking und mehr	Walking und mehr - Schritt für Schritt zu mehr	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.

\* ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention)