

Update_3_RTB/WTB_Webinare & Stammtische

Mit den **Stammtischen/Treffpunkten** und **Webinaren** haben RTB und WTB Online-Angebote geschaffen, die sehr gut angenommen werden. Auch das aktuelle Update der RTB-WTB-Webinare bietet wieder viele interessante oder dringend notwendige Qualifizierungsmaßnahmen. So wie es derzeit aussieht, werden Präsenz-Maßnahmen noch länger nicht möglich sein. Alle Angebote sind direkt über die Links im Text buchbar oder über den Button auf der Startseite des RTB www.rtb.de zu buchen.

Stammtische & Treffpunkte

Vereins- und Übungsleiterstammtische– Informativ, kurz & knackig und komplett ohne Anfahrtsweg! Im 60 bis 75-minütigen Webinar lässt sich das eigene Vereinswissen auffrischen und erweitern. Hier gibt es Impulse und neue Ideen für die tägliche Vereinsarbeit.

ÜL & Trainer Webinare

In kurzen Webinaren (2-4 LE; max. 3 h Zeitstunden) verbinden wir theoretisches Wissen zu spezifischen Themen mit kurzweiligen Praxiseinheiten aus dem Fitness-/Gesundheitssport, Kinderturnen und Turnen.

Die Maßnahmen werden zur ÜL-C- und Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Maximal 8 digitale Lerneinheiten können zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

Entspannte Bewegung und Meditation zum Kennenlernen – WTB/RTB Webinar

LG Nummer 21926140

Termin 18.3.2021 | 17.00 – 20.00 Uhr | Online

In diesem Seminar wird erläutert und praktisch durchgeführt, wie man Bewegungsübungen so gestalten kann, dass der Teilnehmer über Bewegung im eigenen Körper ankommt und sich wieder zentriert. Daneben wird erläutert, was Meditation ist und wie man sie durchführt. Auch hierzu gibt es praktische Übungen.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C und ÜL-B Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Referentin: Anna Maria Pröll

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung: [LINK](#)

Starke Hüften und ein gesunder Rücken – WTB/RTB Webinar

LG Nummer 21926150

Termin 21.3.2021 | 10.00 – 13.00 Uhr | Online

In diesem Workshop klären wir den Zusammenhang zwischen der Muskulatur rund um die Hüften und einem schmerzfreien, befreiten Rücken. Wir trainieren Stabilität und Mobilität gleichermaßen und erweitern unser Repertoire für Rücken- und Workoutkurse.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C und ÜL-B Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Referentin: Elisabeth Kutscha

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung: [LINK](#)

Salsa Aerobic – RTB/WTB Webinar

LG Nummer 34060-28

Termin 27.3.2021 | von 15 – bis 18 Uhr | Online

Tanz Dich in Deinem Wohnzimmer direkt nach Rio! Salsa Aerobic steht für logischer Aufbau, tolle Schrittvariationen und natürlich lateinamerikanische Rhythmen. Schweppy zeigt Dir in diesem Webinar eine Choreo und im Anschluss geht er nochmal Schritte und Aufbau mit Euch durch.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung: [LINK](#)

Entspannte Schultern – WTB/RTB Webinar

LG Nummer 21926160

Termin 28.3.2021 | 10.00 – 13.00 Uhr | Online

Der bewegte Weg zur Achtsamkeit! In diesem Online-Kurs werden Schulterbereich und Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C und ÜL-B Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Referentin: Christiane Greiner-Maneke

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung: [LINK](#)

Intervall Dance – WTB/RTB Webinar

LG Nummer 21926170

Termin 11.4.2021 | 10.00 – 13.00 Uhr | Online

Dance und Toning passt nicht zusammen? Lass Dich vom Gegenteil überzeugen und erlebe, wie sich die in Blöcke unterteilte Dance-Choreografie mit Kräftigungsabfolgen verbinden lässt und dabei eine völlig neue Harmonie entsteht. Revolutioniere Deine Dance-Stunden oder bring neuen Schwung in deine Workout-Kurse.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Referentin: Sarah Rose

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung: [LINK](#)

Faszien in Action! by FASZIO® – WTB/RTB Webinar

LG Nummer 21926180

Termin 12.4.2021 | 18.00-21.00 Uhr | Online

Beweg die Faszie und dein Körper wird es lieben! Lerne die Vielseitigkeit von FASZIO® kennen und entwickle dein eigenes Bewegungspotential weiter. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training setzt dazu die Impulse und macht glücklich!

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Referentin: Franziska Wulff

Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

Anmeldung [LINK](#)

Kurzentspannung (im Home Office) – RTB/WTB Webinar

LG Nummer 34060-23

Termin 13.4.2021 | 17.00-20.00 Uhr | Online

In diesem Seminar wird ein zeitgemäßes Konzept für Entspannungsübungen im Homeoffice vorgestellt. Es wird vermittelt, wie man in Online Meetings den Teilnehmern effektive Übungen für Körper und Geist vermittelt. Die Übungen werden praktisch durchgeführt und theoretisch erläutert. Natürlich eignen sich die vorgestellten Übungen auch für den Unterricht in der Halle.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Referentin: Anna Maria Pröll

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung [LINK](#)

Drums Alive® Golden Beats meets Wellness Beats RTB/WTB Webinar

LG Nummer 34060-27

Termin 17.4.2021 | von 10 – bis 13 Uhr | Online

DRUMS ALIVE® ist ein spannendes, unterhaltsames, erforschtes All-Inclusive-Programm für Gehirn- und Körperfitness, Bildung, Gesundheit und Wellness, das Musik, Bewegung und Trommeln multidisziplinär einsetzt, um jedem Menschen unabhängig von seinem Alter und seinen Fähigkeiten

ein einzigartiges körperliches, psychologisches, neurologisches, pädagogisches, rhythmisches und sozioemotionales Erlebnis zu bieten.

Golden Beats bringt die grauen Zellen auf Trab und Wellness Beats bietet uns eine neue Quelle der Energie!

Genieße diese einzigartige Kombination aus trommeln, tanzen und Spaß, entwickelt, um mentales Bewusstsein zu verbessern, Gehirnwellenaktivität zu erhöhen, kognitive Fähigkeiten zu steigern, negative Gefühle aufzulösen.

Zwei Stundenbilder geben Dir Einblick in die Welt des Trommelns für die aktiven Älteren und schlagen eine Brücke zwischen Körper, Geist und Seele mit kraftvollen Rhythmen und pulsierenden Trommelschlägen.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

Anmeldung: [LINK](#)

Aroha meets Kaha – RTB/WTB Webinar

LG Nummer 34060-24

Termin 18.4.2021 | 10.00-13.00 Uhr | Online

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, zwei einzigartige Bewegungsprogramme in Kombination kennenzulernen. KAHA ist ruhig und fließend, AROHA ist geerdet und kraftvoll und beide zusammen ergeben einen wundervollen Mix für Körper, Geist und Seele. Lass dich von der Musik nach Neuseeland mitnehmen und genieße einen Workshop ganz für dich selbst.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Referentin: Elisabeth Kutscha

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung [LINK](#)

Elastische Faszien mit Luftballon – RTB/WTB Webinar

LG Nummer 34060-25

Termin 19.4.2021 | 18.00-21.00 Uhr | Online

Mit der Elastizität des Luftballons laden wir Energie für Schnellkraft. Je stärker die Faszienleitbahnen dabei einbezogen werden, desto effektiver lässt sich der Katapulteffekt nutzen. Das erhöht die Reaktionsfähigkeit und formt eine straffe Körpersilhouette.

Material: Luftballon (rund)

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Referentin: Heike Oellerich

Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

Anmeldung [LINK](#)

Easy Step – RTB/WTB Webinar

LG Nummer 34060-26

Termin 23.4.2021 | 17.00-20.00 Uhr | Online

Frei nach dem Motto „Keep it simple“ erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Mit leichten Elementen und klarem symmetrischer Aufbau entstehen hier spielerisch Choreografien, die sofort für jeden umsetzbar sind.

Kein Step-Brett zu Hause? Kein Problem. Natürlich kannst du dir auch ohne das Brett neue Ideen holen.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Referentin: Sara Rose

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung [LINK](#)

Drums Alive® Fitness Fusion WTB/RTB Webinar

LG Nummer 21926190

Termin 24.4.2021 | von 10 – bis 13 Uhr | Online

DRUMS ALIVE® ist ein spannendes, unterhaltsames, erforschtes All-Inclusive-Programm für Gehirn- und Körperfitness, Bildung, Gesundheit und Wellness, das Musik, Bewegung und Trommeln multidisziplinär einsetzt, um jedem Menschen unabhängig von seinem Alter und seinen Fähigkeiten ein einzigartiges körperliches, psychologisches, neurologisches, pädagogisches, rhythmisches und sozioemotionales Erlebnis zu bieten.

In diesem Webinar fokussieren wir uns auf Drums Alive® Power Beats, DRUMBATA® und Fit Clix.

Wir trommeln zu Power Beats® - nutzen dynamische Musik und kraftvolle Bewegungen, um dir ein berauschendes Erlebnis zu bieten, das du nicht vergessen wirst!

Mit DRUMBATA® und Fit Clix - das Training nur mit Drumsticks, verbinden wir athletisches Intervall Training mit der Kraft und der Leidenschaft von Drums Alive® Power Beats.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

Anmeldung: [LINK](#)