



NEWSLETTER

Ausgabe 2022-3

Hallo liebe Leser*innen,

der Sommer ist voll im Gange und beschert uns gute Laune, Festivitäten im Freien, Urlaub ..., auch wenn in einigen Bundesländern die Ferien bereits enden/geendet haben.

Während Sie diese Zeit hoffentlich voll genießen und auftanken, sind wir aktiv in der Planung des Lehrgangsjahres 2023. Lassen Sie sich überraschen von neuen Standorten, Ideen und Inhalten.

Diese werden Sie ab dem Herbst dann auf unserer Homepage und dem DBS-Lehrgangsplan sehen und buchen können. Wir halten Sie dazu auf dem Laufenden.

Nun wünschen wir Ihnen weiterhin gute Erholung!

Herzliche Grüße

Stefanie Plümper-Little



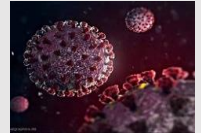
Schon gewusst...???



Der **Verzehr von 2 Kiwis** vor dem Schlafen gehen kann die Schlafqualität verbessern. Eine Studie ergab, dass ein Verzehr von 2 Kiwis eine Stunde vor dem Schlafen gehen dafür sorgt, dass man schneller einschlafen und länger schlafen kann. Wissenschaftler vermuten, dass der Effekt auf den hohen Anteil des „Glückshormons“ Serotonin zurückzuführen ist. Zusätzlich positiver Effekt: Die Kiwi ist reich an Vitamin C und K.

Aktuelles allgemein

Corona-Ansteckungsrisiko und die aktuellen Änderungen der Coronaschutzverordnung



Die am 03.04.2022 in Kraft getretene Coronaschutzverordnung besagt, dass sowohl die 3G- als auch die 2Gplus-Zugangsbeschränkungen sowie die allgemeine Maskenpflicht in Innenräumen entfallen sind.

Nach wie vor ist es unser Ziel, das Corona-Ansteckungsrisiko nach Möglichkeit auf ein Minimum zu reduzieren.

Daher bitten wir alle Teilnehmer*innen, vor Lehrgangsbeginn einen Selbsttest durchzuführen und natürlich nur bei negativem Testergebnis zum Lehrgang zu erscheinen. Weiter appellieren wir an die Vernunft der Teilnehmer*innen und bitten um das Tragen einer Maske in den Schulungsräumen sowie allgemein um Beachtung der AHA-Regeln.

Vielen Dank!

Neue Sprechzeiten



Ab dem 15.08.2022 verändern wir unsere Sprechzeiten.

Montag, Dienstag und Donnerstag:	09.00 – 11.30 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch und Freitag:	09.00 – 13.00 Uhr



Ab dem 15.08.2022 sind wir auch per WhatsApp erreichbar. Speichern Sie einfach die Nummer

0157/53771119*

unter Ihren Kontakten und schicken Sie uns gerne eine Nachricht.

Wichtige Hinweise zur Nutzung von WhatsApp!

WhatsApp wird nicht durch das europäische Datenschutzrecht umfasst. Wie WhatsApp Ihre Daten verarbeitet bzw. nutzt wissen wir leider nicht. Daher übermitteln Sie uns bitte keine persönlichen oder vertrauliche Daten über WhatsApp. Datenschutzbedingungen und Nutzungshinweise von WhatsApp finden Sie unter www.whatsapp.com

**Ausschließlich für WhatsApp-Nachrichten. Anrufe können nicht beantwortet werden.*

Tipps aus der Praxis



Tipps aus der Praxis: Sturzprophylaxe

– Reagieren, Gleichgewicht halten & Sicherheit bekommen

Mitten im Sommer heißt gleichzeitig auch: Der Herbst steht vor der Tür. Und damit auch die laubbedeckten, nassen und rutschigen Gehwege. Um auf diese Zeit optimal vorbereitet zu sein, muss man schon jetzt damit beginnen, die Grundlagen in puncto Sturzprophylaxe zu legen. Und wie ginge das besser als mit einer Einheit zum Thema Koordination?! Deshalb gibt es hier eine methodische Reihe zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit, des dynamischen Gleichgewichts und der Orientierungsfähigkeit. Diese ist passend zum Wetter auch gut draußen im Freien durchführbar. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Jeder TN hat einen Luftballon. Alle bewegen sich im Chaos durch den Raum (oder draußen in einem vorgegebenen Feld) und bekommen dabei folgende Aufgaben:

1. Den Luftballon in der Luft halten (alle Körperteile erlaubt).
2. Den Luftballon mit bestimmten Körperteilen hochhalten (Finger, Schulter, Kopf, Knie).
3. Den Luftballon dabei untereinander tauschen.
4. Verschiedene Farben bekommen verschiedene Aufgaben:
 - **Gelb** = Sonne – Luftballon wird mit der rechten Hand möglichst weit oben hochgehalten
 - **Blau** = Himmel – Luftballon wird mit der linken Hand möglichst weit oben hochgehalten
 - **Grün** = Gras – Luftballon wird mit den Knien & Füßen hochgehalten
5. Die TN gehen dabei nun etwas schneller im Chaos. Auf Kommando „Stopp“ des ÜL frieren alle TN in der Bewegung ein und fangen den Luftballon dabei auf. Diese Position wird so lange gehalten, bis der ÜL das Kommando „Weiter“ gibt.
6. Wie im vorherigen Schritt, nun wird versucht, in der eingefrorenen Position den Ballon weiter hochzuhalten, bis der ÜL das Kommando „Weiter“ gibt.
7. Jeder TN darf jederzeit das Kommando „Stopp“ geben (und gibt danach auch das Kommando „Weiter“).
8. Das „Luftballon hochhalten“ wird zur Gruppenaufgabe: Die gesamte Gruppe muss dafür sorgen, dass alle Ballons in der Luft bleiben, wobei jeder Ballon immer nur 1 x berührt werden darf und danach ein anderer Ballon berührt werden muss. (Berührungsart erstmal unabhängig von der Farbe)
9. Der ÜL gibt nach und nach mehr Luftballons ins Spiel.
10. Anschließend können an dieser Stelle auch die oben genannten Aufgaben (Aufgaben zu Farben, „Stopp“-Kommando) wieder sukzessive reingebracht werden.

Freie Plätze in Aus- und Fortbildungen

Lehrgänge für Physiotherapeut*innen

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
26.09.-30.09.2022 Arnsberg	Physio 2022-08 „Orthopädie“	29.08.2022	695,- € inkl. Verpflegung (Mittagessen) ohne Übernachtung
06.10.-07.10.2022 Bielefeld	Physio 2022-12 „Neurologie“	08.09.2022	195,- € ohne Verpflegung ohne Übernachtung
Teil 1: 21.-23.10.2022 Teil 2: 04.-06.11.2022 Arnsberg	Physio 2022-09 „Orthopädie“	17.09.2022	695,- € inkl. Verpflegung (Mittagessen) ohne Übernachtung

Lehrgänge für Lehrer*innen

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
10.10.-14.10.2022 Bielefeld	Lehrer 2022-06 „Orthopädie“	12.09.2022	625,- € ohne Verpflegung und ohne Übernachtung
07.11.-11.11.2022 Hamm	Lehrer 2022-07 „Orthopädie“	10.10.2022	825,- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)

Lehrgänge für Fitnesstrainer*innen

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
Teil 1: 14.-18.11.2022 Teil 2: 01.-04.12.2022 Arnsberg	Fitness 2022-03 "Orthopädie"	17.10.2022	1.175,- € inkl. Verpflegung (Mittagessen) ohne Übernachtung

Weitere Lehrgänge/Fortbildungen

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
12.11.2022 Hennef	DBS-A-2022-06 Fobi "Alles ohne Liegen" Zielgruppe: Orthopädie 8 LE	14.10.2022	75,- € ohne Verpflegung
13.11.2022 Hennef	DBS-A-2022-07 Fobi „Fuß-Becken-Wirbelsäule“ Zielgruppe: Orthopädie 8 LE	14.10.2022	75,- € ohne Verpflegung

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage unter www.dbs-akademie.de.

DBS! - JOB - Börse

Hallo liebe Leser*innen,

in Lehrgängen und auf Veranstaltungen bekommen wir immer wieder die Frage gestellt:

„Kennt Ihr gute Übungsleiter*innen, die noch einen Job suchen?“

„Ja, das tun wir!“ Aber die Datenschutzbestimmungen verbieten uns, Kontakte von Übungsleiter*innen an interessierte Vereine, Einrichtungen oder Praxen weiterzugeben.

Somit haben wir uns für eine Jobbörse in unserem Newsletter entschieden, der nun quartalsweise erscheinen soll. Hier veröffentlichen wir die Suchanfragen von Ihnen!

Egal ob Vereine, Einrichtungen oder Praxen suchen oder aber (anonymisiert) auch Übungsleiter*innen neue Tätigkeitsfelder suchen.

Für unser neues Rehafit Center Werl suchen wir ab sofort:

- Übungsleiter mit Trainerlizenz C (m/w/d)
- Rehasport Übungsleiter B Orthopädie oder Neurologie (m/w/d)
- Yogalehrerin für Wassergymnastik und/oder Trockenkurse auf Honorar oder Mini-Job Basis

Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Weiterbildung.
Kontakt unter:
Rehafit Center Werl Postfach 1642, 59446 Werl
Telefon: +49 1609 7342348 oder Mail: verein@rehafitwerlwerl.de



Wir suchen Übungsleiter*innen aus Dortmund /Bochum / Witten /Castrop mit Fitnesskenntnissen - falls Interesse besteht könnte es auf eine Geschäftsübernahme in ein paar Jahren, mit Verkauf des Kundenstamms hinauslaufen.

Kontakt unter:
Spürbar Gesundheitstraining
Alice Gensicki
Potthöferei 46
44388 Dortmund-Lütgendortmund
0231 645063 0176621280990
www.rehasport-spuebar.de

Senden Sie Ihre Anzeigen an: info@dbs-akademie.de und wir werden sie in dem kommenden Newsletter veröffentlichen.

Kommunikation

Anschrift: DBS-Akademie gGmbH - Vormannstraße 9 - 48565 Steinfurt
Telefon: 02552 - 6392847
Fax: 02552 - 9944857
Sprechzeiten: Mo., Di. und Do.: 09.00 - 11.30 Uhr und
14.00 - 16.00 Uhr
Mi. und Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr

Homepage www.dbs-akademie.de
Email: info@dbs-akademie.de

Impressum

DBS-Akademie gGmbH
Vormannstraße 9
48565 Steinfurt
Tel: 02552 - 6392847
Fax: 02552 - 9944857
Email: info@dbs-akademie.de

Redaktion: Stefanie Plümper-Little
Fotos: DBS-Akademie gGmbH