



NEWSLETTER

Ausgabe 2022-4

Hallo liebe Leser*innen,

die Uhren wurden schon wieder auf „Winter“ gestellt und auch kalendarisch hat der Herbst seinen Platz eingenommen.

Dies ist die Zeit für die neue Lehrgangsplanung. In den letzten zwei Pandemie Jahren hat die Digitalisierung immer mehr zugenommen und auch den Deutschen Behindertensportverband, seine Landes- und Fachverbände und die DBS-Akademie gGmbH mit seinem Lehrgangsplan verändert.



Mit dem Aus- und Fortbildungsjahr 2023 wurde die neue Online-Datenbank www.dbs-lehrgangsplan.de geschaffen, die zum einen einen schnellen Überblick über alle Angebote deutschlandweit ermöglicht, und auf der anderen Seite uns als Lehrgangsanbieter die Möglichkeit gibt, noch zeitnaher auf Ereignisse, Bedürfnisse und Wünsche einzugehen. Weiterhin finden Sie unsere [Lehrgangstermine](#) wie gewohnt auch auf unserer Homepage.

Im Oktober ist unser Team wieder gewachsen. Marie-Antoinette Maruhn verstärkt uns als Referentin im Bereich der Ausbildungen. Mehr dazu finden Sie unter unserer [Team-Vorstellung](#) auf unserer Homepage.

Herzliche Grüße

Stefanie Plümper-Little

Schon gewusst...???



... dass der Alkoholkonsum der Deutschen im Dezember um rund 36% ansteigt? Der Glühwein und die Feuerzangenbowle lassen grüßen. Rund 40 Millionen Liter Glühwein werden laut Bundesverband Wein und Spirituosen in Deutschland jährlich getrunken.

... dass der Glühwein im Gegensatz zu alkoholischen Kaltgetränken schneller betrunken macht? Aufgrund seiner höheren Temperatur gelangt der Alkohol schneller ins Blut. Zucker unterstützt diesen Effekt zusätzlich und sorgt dafür, dass uns der Alkohol schnell „zu Kopf steigt“.

Aktuelles allgemein

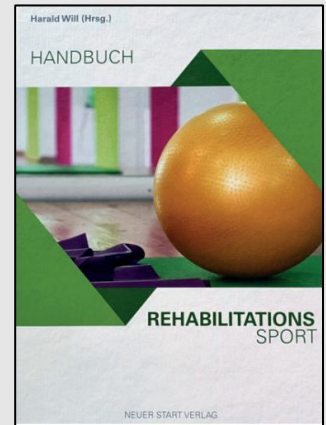
Ab sofort ist die neue 6. Auflage

„Handbuch Rehabilitationssport“

Neuer Start Verlag, Hannover verfügbar

(1609 Seiten, inkl. Cloud-Zugang, über 1500 Videos).

Weitere Informationen erhältlich
auf der Internetseite des Verlags:
<https://handbuch.neuerstart.de/#homesreen;home>



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

Der Herbst ist die schönste Zeit zum Backen – doch dazu benötigt man allerhand Feinmotorik. Kuchenteig kneten, Plätzchen ausstechen oder Hörnchen rollen. Für all' diese Dinge ist Geschicklichkeit mit den Fingern sowie ein gutes Fingerspitzengefühl erforderlich. Deshalb gibt es hier einige Hand- und Fingerübungen, die man im Sport zwischendurch einbauen kann, um auch dieses Körperteil „fit“ zu halten.

Einfacher ist es folgende Übungen erst jeweils mit einer Hand zu machen und anschließend mit beiden Händen gleichzeitig.

Fingerspitzen-Tippen

Die Finger werden alle ausgestreckt, nun werden nacheinander die Fingerspitze des Zeigefingers bis zum kleinen Finger auf die Daumenspitze der gleichen Hand getippt. Danach geht es rückwärts wieder zurück.

Fingerbeuge

Die Finger werden alle ausgestreckt und nun einzeln nacheinander nach unten gebeugt, als wenn sie abgeklappt werden.

Viereck

Jeweils Daumen und Zeigefinger der linken und rechten Hand bilden ein Viereck. Dazu muss eine Hand umgedreht werden. Im schnellen Wechsel wird nun das Viereck „gedreht“, indem die beiden Hände in entgegengesetzte Richtungen umgedreht werden.



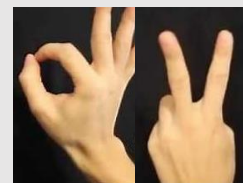
Daumen & kleiner Finger

Hand 1: macht eine Faust, nur der Daumen zeigt nach oben
Hand 2: macht eine Faust, nur der kleine Finger wird ausgestreckt.
Danach stetiger Wechsel, eine Hand streckt den Daumen raus, die andere den Zeigefinger.



V – O

Hand 1: mit Zeige- und Mittelfinger ein V bilden.
Hand 2: Mit Daumen und Zeigefinger ein O bilden.
Danach stetiger Wechsel, eine Hand macht das „V“, die andere das „O“.



Freie Plätze in Aus- und Fortbildungen

Lehrgänge für Physiotherapeut*innen

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
05.12.-09.12.2022 Hamm	Physio 2022-10 „Orthopädie“	07.11.2022	825,- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)
24.04.-28.04.2023 Osnabrück	Physio 2023-01 „Orthopädie“	27.03.2023	695,- € ohne Verpflegung ohne Übernachtung
08.05.-12.05.2023 Bremen	Physio 2023-02 „Orthopädie“	10.04.2023	725,- € inkl. Verpflegung (nur Mittagessen) ohne Übernachtung

Lehrgänge für Lehrer*innen

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
07.11.-11.11.2022 Hamm	Lehrer 2022-07 „Orthopädie“	10.10.2022 verlängert!	825,- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)
12.12.-16.12.2022 Arnsberg	Lehrer 2022-08 „Orthopädie“	14.11.2022	695,- € inkl. Verpflegung (Mittagessen) ohne Übernachtung
30.01.-03.02.2023 Tostedt	Lehrer 2023-01 „Orthopädie“	02.01.2023	695,- € ohne Verpflegung ohne Übernachtung

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 verlängert!	1.175,- € inkl. Verpflegung (Mittagessen) ohne Übernachtung
Teil 1: 25.-29.01.2023 Teil 2: 22.-25.02.2023 Baunatal	Fitness 2023-01 „Orthopädie“	02.01.2023	1.050,- € ohne Verpflegung ohne Übernachtung
Teil 1: 19.-23.04.2023 Teil 2: 10.-13.05.2023 Tostedt	Fitness 2023-02 „Orthopädie“	22.03.2023	1.050,- € ohne Verpflegung ohne Übernachtung

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.

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
WhatsApp: 0157/53771119
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