



## 1-Tages-Fortbildungskurse der Herz-LAG Bayern 2019

für Herzgruppenleiter der DGPR zur Lizenzverlängerung  
jeweils 8 Lerneinheiten; Notfalltraining ist Teil jeder Fortbildung

Kurs Nr.	Thema	Datum	Ort	Leitung
F 18	Herzgruppe kompakt: Koordination – Ausdauer - Entspannung	16.03.2019 + virtueller Lernzeitraum	(Sa) Höhenried/Obb.	Dr. Petra Pfaffel
F 19	NEU-NEU-NEU: Herz-Monitoring während der Herzgruppenstunde	18.05.2019	(Sa) Erding/Obb.	Margit Schulte
F 20	Neue Praxisideen für den Herzsport	21.09.2019	(Sa) Merching/Schw.	Brigitte Glas
F 21	Die Bedeutung von Koordination und Ausdauer im Herzsport	09.11.2019	(Sa) Bad Kissingen/Ufr.	Barbara Kottlors-Halbig

### Kurzbeschreibungen der Fortbildungen:

#### F 18 Herzgruppe kompakt: Koordination – Ausdauer – Entspannung

In einem kompakt gestalteten Vormittag werden motivierende, therapeutisch sinnvolle Inhaltsideen für die Herzgruppengestaltung vorgestellt, mit denen Stundenteile zum Koordinations- und Ausdauertraining sowie zur Entspannung abwechslungsreich und ansprechend gestaltet werden können. Zusätzlich werden die Teilnehmer im Notfalltraining geschult.

##### Das Besondere an diesem Kurs:

Dieser Kurs ist semivirtuell angelegt. Das bedeutet, dass die Theorie-Lerneinheiten im eLearning, also von Zuhause aus online über den PC absolviert werden. Dazu werden auf der Online-Lernplattform der Herz-LAG Bayern Inhalte eingestellt, zu denen die Kursteilnehmer dann einen Zugang erhalten. So können die Theorie-Inhalte in flexibler Zeiteinteilung von Zuhause aus bearbeitet werden. Zudem verkürzt sich dadurch die Präsenz-Zeit beim Lehrgang vor Ort auf ½ Tag, dennoch zählt der Kurs aufgrund der bereitgestellten Online-Inhalte als komplette 1-Tages-Fortbildung. Am ½ Präsenztage findet dann ausschließlich Praxis und Notfalltraining statt.

Der Umgang mit der Online-Lernplattform ist unkompliziert und das Team der Herz-LAG unterstützt bei eventuellen Problemen. Für die Teilnahme an diesem Kurs müssen Sie über eine gültige Email-Adresse und einen Internet-Zugang verfügen.

#### F 19 NEU-NEU-NEU: Herz-Monitoring während der Herz-Gruppenstunde!

Eine sichere und leicht anzuwendende Pulskontrolle seitens der Teilnehmer sollte das Anliegen aller ÜL in Ihrer Herz-Gruppenstunde sein. Im Rahmen dieser neuen Fortbildungsveranstaltung wird das Herz-Monitoring in einfachen Schritten den interessierten Herzgruppenleitern vorgestellt. Dabei werden nach einer kurzen Einführung die praktische Anwendung innerhalb einzelner Stundenbeispiele vorgestellt und die Ergebnisse der Herzfrequenzen ausgewertet. Ein Kurs, der die Auseinandersetzung mit hochaktuellen technischen Möglichkeiten der Herzgruppen-Betreuung in den Mittelpunkt stellt.

#### F 20 Neue Praxisideen für den Herzsport

Koordinationsübungen sind gut geeignet, um durch ihre Trainingseffekte eine Entlastung für das Herz zu bewirken. Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes können durch diese Effekte ebenfalls positiv beeinflusst werden. Um diesem Ziel in der Herzgruppe näher zu kommen, bietet diese Fortbildung Ideen für ein abwechslungsreiches Koordinationstraining der Zielgruppe „Herzpatienten“.

#### F 21 Die Bedeutung von Koordination und Ausdauer im Herzsport

Dieser Kurs zeigt zielgruppenorientiert Möglichkeiten der praktischen Umsetzung von spezifischen Herzgruppen-Schwerpunkten in Übungs- und Trainingsgruppen: Im Mittelpunkt der Praxis stehen abwechslungsreiche und spaßbetonte Formen des Koordinations- und Ausdauertrainings für die Arbeit mit Herzgruppen. Ergänzend dazu bilden Fachvorträge zu Themen aus der Psychologie und Medizin einen theoretischen Rahmen, um das eigene Wissen im Rahmen der Betreuung von Herzgruppen aufzufrischen.

#### Anerkennung der Veranstaltungen für Fortbildungspunkte von Physiotherapeuten

Die Herz-LAG weist für die Teilnahme an diesen Kursen jeweils 8 Fortbildungspunkte (FP) für Physiotherapeuten aus (vorbehaltlich der Prüfung und Anerkennung durch die gesetzliche Krankenversicherung).

Stand: 19.9.2018