

**2-Tages-Fortbildungskurse der Herz-LAG Bayern 2019**

für Herzgruppenleiter der DGPR zur Lizenzverlängerung

jeweils 15 Lerneinheiten

Notfalltraining ist Teil jeder Fortbildung

KursNr	Thema	Datum		Ort	Leitung
F 1	Koordination – Übung macht den Meister	02.-03.02.2019	(Sa/So)	Merching/Schw.	Brigitte Glas
F 2	Herzgruppe: Aktivieren – Bewegen – Entspannen	15.-16.02.2019	(Fr/Sa)	Tutzing/Obb.	Dr. Petra Pfaffel
F 3	Training mit Gehirn und Bewegung – „mental-moving“	22.-23.02.2019	(Fr/Sa)	Bad Heilbrunn/Obb.	Stefan Eidenschink
F 4	Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)	02.-03.03.2019	(Sa/So)	Schönau am Königssee/ Berchtesgadener Land/ Obb.	Dr. Rainer Glöckl
F 5	Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)	16.-17.03.2019	(Sa/So)	Ebermannstadt/Ofr.	Ursula Lauerhaas
F 6	Reha bunt verpackt: Spielerisches und Achtsam-Entspannendes für Herzgruppen	06.04.2019 plus virtueller Lernzeitraum	(Sa)	Tutzing/Obb.	Dr. Petra Pfaffel
F 7	WALK 5!	13.-14.04.2019	(Sa/So)	Peißenberg/Obb. Lkr. Weilheim	Christian Koch
F 8	Verschiedenes aus Spielen, Kraft und Entspannung für Herzgruppen	31.05.- 01.06.2019	(Fr/Sa)	Marktheidenfeld/Ufr.	Markus Kirchner
F 9	Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Diabetes mellitus	28.-29.06.2019	(Fr/Sa)	Höhenried/Obb.	Dr. med. Christa Bongarth
F 10	Körperwahrnehmung und Entspannung in der Herzsportgruppe	06.-07.07.2019	(Sa/So)	Ebermannstadt/Ofr.	Ursula Lauerhaas
F 11	Übungs-Vielfalt in Herzgruppen: von Step-Aerobic bis Faszientraining	28.-29.09.2019	(Sa/So)	Neustadt bei Coburg Ofr.	Michael Fischer
F 12	Waldtherapie – Wahrnehmungsspaziergang durch die Natur	18.-19.10.2019	(Fr/Sa)	Bischofsgrün/Ofr.	CA Dr. med. Klaus-Peter Behnke



F 13	Ausdauer und Achtsamkeit - Herzstücke in der Herzgruppe Diese Fortbildung ist ausschließlich für Übungsleiter, die Absolventen der Sportwissenschaft oder Physiotherapeuten sind	08.-09.11.2019	(Fr/Sa)	Höhenried	Eva Kaletsch-Lang
-------------	--	----------------	---------	-----------	-------------------

F 14	Das Stiefkind - Herzinsuffizienz	08.-09.11.2019	(Fr/Sa)	Prien am Chiemsee/Obb.	Dr. med. Inga Jahn
F 15	Rundum-Refresher: „Alles was Spaß macht“ – Frischer Wind in der Herzgruppe	16.-17.11.2019	(Sa/So)	Bad Füssing/Ndb.	Gabi Eichner
F 16	Training mit Gehirn und Bewegung – „mental-moving 2“ – es geht weiter	22.-23.11.2019	(Fr/Sa)	Bad Heilbrunn/Obb.	Stefan Eidenschink
F 17	Ein bisschen anders, aber ganz Herzport	22.-23.11.2019	(Fr/Sa)	Ebelsbach Lkr. Haßberge/Ufr.	Sonja Förtsch

Kurzbeschreibungen der Fortbildungen:

F 1 Koordination – Übung macht den Meister

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 das Koordinationstraining der Zielgruppe „Herzpatienten“.

F 2 Herzgruppe: Aktivieren – Bewegen – Entspannen

In einer Herzgruppe spielen unterschiedliche Inhalte jeweils für sich eine wichtige Rolle. Die Bandbreite reicht von Koordinations- und Flexibilitätstraining über Ausdauertraining bis hin zu Entspannung und Achtsamkeitsschulung. Diese Fortbildung zeigt dazu motivierende Inhaltsideen für die Herzgruppengestaltung, um als Übungsleiter therapeutisch sinnvolle, vielfältige Stunden gestalten zu können. Gleichzeitig werden Inhalte vermittelt, die die Herzgruppenteilnehmer mit in ihren Alltag nach Hause nehmen können, damit die Herzgruppe eine echte Hilfe zur Selbsthilfe werden kann. Im Theorie-Part der Fortbildung wird herzgruppenrelevantes Hintergrundwissen zu medizinisch-therapeutischen Themen angeboten.

F 3 Training mit Gehirn und Bewegung – „mental-moving“

mental-moving hat den dualen Ansatz „Gehirn steuert die Bewegung – Bewegung fördert die Gehirnleistung“. Ausdauerübungen und Koordinationsaufgaben werden in vergnüglicher Form mit kognitiven Aufgaben verbunden. Die Übungsprogramme haben neben der Verbesserung der Sensomotorik Auswirkungen auf unser Gehirn (Neuroplastizität) und damit auf Gedächtnisfähigkeit, Verhalten, Stress und die psychosozialen Kompetenzen. Der Einsatz in der Herzgruppe kann gut verbunden werden mit der Sturzprophylaxe und der Prävention von Demenz.

F 4 Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

Herzgruppenleiter sind in ihren Gruppen immer wieder mit Teilnehmern konfrontiert, die nicht nur herzkrank sind, sondern auch unter COPD leiden. Dieser Kurs setzt an dieser Erkenntnis an und unterstützt so die Herzgruppenleiter, betroffene Personen in ihrer Herzgruppe angemessen zu betreuen. Der Kurs beinhaltet die Vermittlung des medizinischen Grundwissens über COPD, deren Krankheitsverlauf und stellt Möglichkeiten der Übungspraxis zum Umgang mit COPD-betroffenen Patienten vor. **Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte thematisieren v.a. das Krankheitsbild der COPD!**



F 5 Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Periphere arterielle Verschluss-Krankheit (pAVK)

Vermittlung des medizinischen Grundwissens der pAVK, deren Krankheitsverlauf und die damit verbundenen sportwissenschaftlichen Trainingsgrundlagen und Trainingssteuerung. In der Sportpraxis werden Fußgymnastik, Koordinationsübungen, Ratschow-Lagerungsprobe, Laufbandtest und Gehparcours thematisiert.

Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte thematisieren v.a. das Krankheitsbild der pAVK!

F 6 Reha bunt verpackt: Spielerisches und Achtsam-Entspannendes für Herzgruppen

Ohne darüber hinwegzutäuschen, dass durch eine Herzerkrankung eine Lebensstiländerung sinnvoll geworden ist, muss Rehabilitation in Herzgruppen nicht streng und langweilig sein. Diese Fortbildung zeigt Möglichkeiten, wie spielerische Übungsformen, herzgruppenangepasste Spiele und wohltuende Formen des Achtsamkeits-Trainings und der Entspannung die Herzgruppe ansprechend gestaltet werden kann.

Das Besondere an diesem Kurs:

Der Theorie-Teil dieser Fortbildung wird online angeboten. Daher ist nur ein Präsenztage notwendig, eine Übernachtung fällt weg. Dennoch zählt der Kurs aufgrund der bereitgestellten Online-Inhalte, die zuhause am PC angehört, angesehen bzw. durchgelesen werden, als 2-Tages-Fortbildung. Die Kursteilnehmer können in einem festgesetzten Zeitraum selbständig auf die Online-Kursunterlagen zugreifen und sich in freier Zeiteinteilung weiterbilden. Am Präsenztage findet dann ausschließlich Praxis und Notfalltraining statt. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer buchbar, die über einen Internet-Zugang und Email-Adresse verfügen

F 7 WALK 5!

WALK 5! ist ein neues Outdoor-Programm für Herzpatienten der Herz-LAG Bayern. Christian Koch, Vorstands-Mitglied der Herz-LAG Bayern und Leiter dieser Fortbildung hat das Programm entwickelt und schult in diesem Kurs die Lehrgangsteilnehmer, damit sie es mit ihren Herzgruppen-Teilnehmern anwenden können. WALK 5! hat zum Ziel, dass die Teilnehmer am Ende eines 5-Wochen-Trainingszeitraums eine Strecke von 5 km walken oder Nordic-walken können. Um das WALK 5!-Programm mit der eigenen Gruppe durchführen und leiten zu können, ist die Teilnahme an diesem Fortbildungskurs die verbindliche Voraussetzung.

Um im Anschluss an die Fortbildung einen WALK 5!-Kurs anbieten zu können, ist dann für die anbietenden Vereine oder anbietenden Personen der Erwerb des sog. „Starterpakets“ für WALK 5! bei der Herz-LAG notwendig. Die Kosten dafür belaufen sich auf 79 € für Mitglieds-Vereine bzw. Mitglieder der Herz-LAG und 99 € für Nichtmitglieds-Vereine bzw. Nichtmitglieder der Herz-LAG.

F 8 Verschiedenes aus Spielen, Kraft und Entspannung für Herzgruppen

Für ein abwechslungsreiches Gestalten von Herzgruppen-Stunden bietet diese Fortbildung vielfältige Inhalts-Ideen, die in den unterschiedlichen Stundenteilen eingesetzt werden können. Der Kurs ist dazu in drei Blöcke aufgeteilt:

Block I: Kleine Spiele, um die Ausdauer zu fördern.

Block II: Kraftübungen, um den Alltag besser zu bewältigen.

Block III: Entspannungstechniken, um mit Stresssituationen gut umzugehen.

F 9 Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Diabetes mellitus

Der Herzgruppen-Alltag zeigt, dass viele Herzgruppen-Teilnehmer nicht nur herzkrank sind, sondern oft auch unter Diabetes mellitus leiden. Dieser Kurs setzt an dieser Erkenntnis an und unterstützt so die Herzgruppenleiter, betroffene Personen in ihrer Herzgruppe angemessen zu betreuen. Der Kurs beinhaltet die Vermittlung medizinischer Aspekte zu Diabetes mellitus und thematisiert auch, womit Betroffene umzugehen und worauf Herzgruppenleiter theoretisch und praktisch zu achten haben, wenn Diabetiker unter ihren Herzgruppenteilnehmern sind. Auch praktische Einheiten sind vorgesehen.

Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte thematisieren v.a. das Krankheitsbild Diabetes mellitus!

F 10 Körperwahrnehmung und Entspannungsmethoden in der Herzsportgruppe

In diesem Kurs werden verschiedene Methoden der Körperarbeit und –Wahrnehmung vorgestellt und verschiedene Entspannungsmöglichkeiten vermittelt. Körperwahrnehmung aus psychotherapeutischer Sicht und aktuelles aus der Kardiologie.

F 11 Übungs-Vielfalt in Herzgruppen: von Step-Aerobic bis Faszientraining

Step Aerobic – Hinführen zu einer leichten Kombi mit aktiven Entlastungspausen. Ein Ausdauerprogramm mit dem Stuhl verpackt aus einer Kombination aus Mobilisations-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Kraftübungen. Faszientraining mit Herzpatienten – kein ausrollen, nur schwingen, denn nur schwingen ist schöner. Intervalltraining: Individuelle Arbeit für Herzpatienten, jeder arbeitet wie er kann. Einschätzen der eigenen Fähigkeiten.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass diese Fortbildung auch Übungseinheiten enthält, die im Wasser stattfinden.



F 12 Waldtherapie – Wahrnehmungsspaziergang durch die Natur

Beim Spiele-Potpourri werden wir Spiele für gering bis sehr gut belastbare Herzgruppenteilnehmer erarbeiten. Es werden Spiele in Kleingruppen bis hin zu Mannschaften vorgestellt.

Bei der Waldtherapie geht es um eine Anleitung zu einer besinnlichen und entspannenden Natur- und Landschaftsbetrachtung („Waldbaden“). Wir werden einen Wahrnehmungsspaziergang durch die Natur machen unter Einbezug aller unserer Sinne. Diese besondere Form der Wahrnehmungsschulung ist hervorragend geeignet, um Herzpatienten in der Herzgruppe in Hilfe zur Selbsthilfe anzuleiten: Es ist etwas, das Herzpatienten dann auch in ihrem Alltag außerhalb der Herzgruppe umsetzen und für ihre Herzgesundheit nutzen können.

F 13 Ausdauer und Achtsamkeit – Herzstücke in der Herzgruppe

Sowohl das Ausdauertraining als auch verschiedene Methoden des Achtsamkeitstrainings zählen zu den zentralen Therapieinhalten in der Herzgruppenbetreuung. In dieser Fortbildung werden wir neben entsprechenden theoretischen Inhalten – durch Selbsterfahrung bei verschiedenen Formen des Ausdauertrainings sowie des Achtsamkeitstrainings tiefer in die Thematik einsteigen. Um das Ausdauertraining richtig zu dosieren und mit unterschiedlichen Intensitäten zu „jonglieren“, bringen Sie bitte - falls möglich – eine aktuelle Ergometrie von sich mit.

F 14 Das Stiefkind - Herzinsuffizienz

Der Fokus dieser Fortbildung liegt auf dem Training mit herzinsuffizienten Patienten. Es werden in der Praxis verschiedene Aspekte des Kraft- und Ausdauertrainings beleuchtet. Die theoretischen Einheiten haben ihren Schwerpunkt auf den aktuellen Therapiestandards der Herzinsuffizienz, die für die Herzsportgruppe relevant sind.

F 15 Rundum-Refresher: „Alles was Spaß macht“ – Frischer Wind in der Herzgruppe

Diese Fortbildung zeigt Herzgruppenleitern, wie sie ihre Herzgruppen-Stunden mit spielerischen Ausdauer- und koordinativen Krafttrainingselementen abwechslungsreich und therapeutisch sinnvoll gestalten können. Gezeigt wird auch, wie hierbei Stunden-Teile durch den Einsatz von Geräten und Musik besonders ansprechend für die Herzgruppen-Teilnehmer entworfen werden können, so dass „frischer Wind“ in die Herzgruppe kommt.

F 16 Training mit Gehirn und Bewegung – „mental-moving 2“ – es geht weiter

mental moving 2 ist ein Aufbaukurs für alle Teilnehmer von mental moving 1. Es werden neue Übungen und weitere Variationen in der Praxis vorgestellt. In der Theorie geht es um die Funktionen des Gedächtnisses, Prinzipien des motorischen und kognitiven Lernens und über das Erreichen von Nachhaltigkeit der Aktivität. Auch das Thema Humor mit seinen Auswirkungen wird erörtert. Gelungenes oder Schwieriges in der Umsetzung der Übungen im Herzsport können gerne besprochen werden.

F 17 Ein bisschen anders, aber ganz Herzsport

Schon mal mit der Herzsportgruppe in geselliger Runde gekocht? Dabei Musik aus deiner Bluetooth Box von DEINEM Handy gestreamt und entspannt über den Hallenboden geglitten? Mit einer „Noodle“ den Rhythmus aufs Parkett gelegt und die Faszien deiner Herzis geschmiert? Einen Tanz getanzt den keiner kennt und doch alle können? Das Ganze schön aufgewärmt und danach wieder zum Abkühlen gebracht. Alles anders, aber ganz Herzsport! Lassen Sie sich von dieser *anderen* Herzgruppenleiter-Fortbildung mit vielen Beispielen zu Inhalten für die Herzgruppen-Gestaltung überraschen! Wir weisen darauf hin, dass in dieser Fortbildung im Sinne von Gesundheitsbildung/Schulung zur Lebensstiländerung Unterrichtseinheiten vorgesehen sind, in denen – herzgruppentauglich – gekocht wird.

Anerkennung der Veranstaltungen für Fortbildungspunkte von Physiotherapeuten

Die Herz-LAG weist für die Teilnahme an diesen Kursen jeweils 15 Fortbildungspunkte (FP) für Physiotherapeuten aus (vorbehaltlich der Prüfung und Anerkennung durch die gesetzliche Krankenversicherung).