



1-Tages-Fortbildungskurse der Herz-LAG Bayern 2020

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

Kurs Nr.	Thema	Datum	Ort	Leitung
F 18	Herzgruppe kompakt: Bewegungsideen und Entspannungsformen	25.04.2020 + virtueller Lernzeitraum	(Sa) Höhenried/Obb.	Dr. Petra Pfaffel
F 19	Hatha Yoga – Sanftes Yoga im Herzsport Terminverschiebung	24.10.2020 Neuer Termin	(Sa) Erding/Obb.	Margit Schulte
F 20	Mehr Lebensqualität für Herzpatienten durch moderates Krafttraining in der Herzgruppe	12.09.2020	(Sa) Merching/Schw.	Brigitte Glas
F 21	Mit und durch Bewegung unser Gehirn trainieren – Ideen für die Praxis in der Herzgruppe	14.11.2020	(Sa) Bad Kissingen/Ufr.	Paul Riegler

Kurzbeschreibungen der Fortbildungen:

F 18 Herzgruppekompakt: Bewegungsideen und Entspannungsformen

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: Der Theorie-Teil dieser Fortbildung wird online angeboten. Daher ist nur ein ½ Präsenztag notwendig. Dennoch zählt der Kurs aufgrund der bereitgestellten Online-Inhalte, die zuhause am PC angehört, angesehen bzw. durchgelesen werden, als komplette 1-Tages-Fortbildung. Die Kursteilnehmer können in einem festgesetzten Zeitraum selbständig auf die Online-Kursunterlagen zugreifen und sich in freier Zeiteinteilung weiterbilden. Am ½ Präsenztag findet dann ausschließlich Praxis und Notfalltraining statt. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer buchbar, die über einen Internet-Zugang und eine Email-Adresse verfügen.

F 19 Hatha Yoga – Sanftes Yoga im Herzsport

Wie kann ich Yoga – gerade im Herzsport – problemlos anbieten? Welche Übungen sind gut geeignet? Und bei welchen Übungen ist eher Vorsicht geboten? Der Lehrgang führt informativ in die Welt des sanften Yoga ein. Es wird erklärt, erlebt und gespürt, dass viele Übungen ein Mix aus Dehnung, Kräftigung und Gleichgewicht darstellen. Und genau dies ist für Herzsportler so wichtig. Einige grundlegende Theorieaspekte und viele praktische (Paar-)Übungen liefern dem Übungsleiter eine Fülle an Übungen für seine Herzsportstunde.

F 20 Mehr Lebensqualität für Herzpatienten durch moderates Krafttraining in der Herzgruppe

Moderates Krafttraining wird inzwischen auch für Herzpatienten als positiv und gesundheitsfördernd angesehen. Vorgestellt werden Übungen und Spiele, die in der Herzgruppenstunde in der Turnhalle praktikabel sind und zudem den Teilnehmern Spaß machen. Im Blick bleibt dabei immer, dass die Inhalte für Herzpatienten geeignet sind.

F 21 Mit und durch Bewegung unser Gehirn trainieren – Ideen für die Praxis in der Herzgruppe

Im Mittelpunkt dieser Fortbildung stehen variantenreiche, unterschiedliche Bewegungskombinationen und verschiedene Spiel- und Übungsformen, die über kognitive und visuelle Reize das Gehirn aktivieren und trainieren. Den theoretischen Rahmen bilden Fachvorträge zu aktuellen Themen aus dem Bereich der Medizin und Psychologie mit Bezug zur Herzgruppenarbeit.

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).