

**AKTUALISIERT AM 29.6.2020****2-Tages-Fortbildungskurse der Herz-LAG Bayern 2020**

für Herzgruppenleiter zur Lizenzverlängerung

jeweils 15 Lerneinheiten

Notfalltraining ist Teil jeder Fortbildung

KursNr	Thema	Datum		Ort	Leitung
F 1	Vielseitiges Bewegen, Spüren und Entspannen in Herzgruppen	14.-15.02.2020	(Fr/Sa)	Tutzing/Obb.	Dr. Petra Pfaffel
F 2	Mehr Lebensqualität für Herzpatienten durch moderates Krafttraining	07.-08.03.2020	(Sa/So)	Merching/Schw.	Brigitte Glas
F 3	Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)	07.-08.03.2020	(Sa/So)	Schönau am Königssee Berchtesgadener Land Obb.	Dr. med. Inga Jarosch
F 4	Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)	21.-22.03.2020	(Sa/So)	Ebermannstadt//Ofr.	Ursula Lauerhaas
F 5	Übungs- und Spielformen zur Gleichgewichtsschulung in Herzgruppen Terminverschiebung	10.-11.10.2020 Neuer Termin	(Sa/So)	Berching/Opf.	Thomas Kübler
F 6	Alles Herzgruppe: Aktivieren durch Bewegung – Loslassen durch Entspannung	28.03.2020 plus virtueller Lernzeitraum	(Sa)	Tutzing/Obb.	Dr. Petra Pfaffel
F 7	Ein bisschen anders, aber ganz Herzsport Terminverschiebung	25.-26.09.2020 Neuer Termin	(Fr/Sa)	Ebelsbach Lkr. Haßberge/Ufr.	Sonja Förtsch
F 8	Vielfältige Variationen aus Bewegungsspielen, Krafttraining und Entspannungsformen für Herzgruppen Terminverschiebung	04.-05.09.2020 Neuer Termin	(Fr/Sa)	Marktheidenfeld/Ufr.	Markus Kirchner
F 9	Herz und Psyche: Aspekte und Inhalte für Herzgruppen entfällt	26.-27.06.2020	(Fr/Sa)	Höhenried/Obb.	Dr. med. Christa Bongarth
F 10	Refresher für Herzgruppenleiter: WALK 5! entfällt	18.-19.07.2020	(Sa/So)	Peißenberg Lkr. Weilheim/Obb.	Christian Koch
F 11	Know-How für Herzinsuffizienzgruppen (inkl. Lizenzerwerb „Herzinsuffizienz- Trainer/DGPR“)	18.-19.09.2020	(Fr/Sa)	Höhenried/Obb.	Dr. med. Christa Bongarth
F 12	Übungs-Vielfalt in Herzgruppen: Von Step-Aerobic bis Faszientraining	26.-27.09.2020	(Sa/So)	Neustadt bei Coburg Ofr.	Michael Fischer



F 13	Körperwahrnehmung und Entspannung in der Herzgruppe entfällt	17.-18.10.2020	(Sa/So)	Ebermannstadt/Ofr.	Stefanie Holl
F 14	„Herzliches“ Nordic Walking	13.-14.11.2020	(Fr/Sa)	Bad Heilbrunn/Obb.	Stefan Eidenschink

F 15	Ausdauer und Achtsamkeit - Herzstücke in der Herzgruppe Diese Fortbildung ist ausschließlich für Übungsleiter, die Absolventen der Sportwissenschaft oder Physiotherapeuten sind	13.-14.11.2020	(Fr/Sa)	Höhenried	Eva Kaletsch-Lang
-------------	---	----------------	---------	-----------	-------------------

F 16	Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Diabetes mellitus	13.-14.11.2020	(Fr/Sa)	Prien am Chiemsee/Obb.	Dr. med. Inga Jahn
F 17	Rundum-Refresher: „Alles was Spaß macht“ – Frischer Wind in der Herzgruppe	21.-22.11.2020	(Sa/So)	Bad Füssing/Ndb.	Gabi Eichner
F 22	ZUSATZKURS: Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)	14.-15.11.2020	(Sa/So)	Bad Reichenhall	Matthias Limbach

Kurzbeschreibungen der Fortbildungen:

F1 Vielseitiges Bewegen, Spüren und Entspannen in Herzgruppen

In einer Herzgruppe ist der Übungsleiter vielfach gefordert. Er braucht eine ganze Bandbreite an Inhaltsideen in seinem Repertoire, um ein sinnvolles, anspruchsvolles und motivierendes therapeutisches Programm gestalten zu können. Die Palette reicht dabei von Koordinations- und Flexibilitätstraining über Ausdauertraining bis hin zu Entspannung und Achtsamkeitsschulung. Diese Fortbildung zeigt dazu motivierende Inhaltsideen für die Herzgruppengestaltung, um als Herzgruppen-Übungsleiter qualitätsgesichert ansprechende Stunden gestalten zu können. Im Theorie-Part der Fortbildung wird herzgruppenrelevantes Hintergrundwissen zu medizinisch-therapeutischen Themen angeboten.

F2 Mehr Lebensqualität für Herzpatienten durch moderates Krafttraining

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

F 3 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!**

Das Besondere an diesem Kurs: Nach vollständiger Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie die Übungsleiter-Lizenz der Herz-LAG Bayern zur Leitung für Rehasportgruppen mit der Indikation COPD/Asthma/Atemwegserkrankungen.



F 4 Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Periphere arterielle Verschluss-Krankheit (pAVK)

Der Herzgruppen-Alltag zeigt, dass viele Herzgruppen-Teilnehmer nicht nur herzkrank sind, sondern oft auch unter pAVK leiden. Der theoretische Part dieser Fortbildung vermittelt medizinisches Grundwissen zur 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!**

Das Besondere an diesem Kurs: Nach vollständiger Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie die Übungsleiter-Lizenz der Herz-LAG Bayern zur Leitung für Rehasportgruppen mit der Indikation Periphere arterielle Verschlusskrankheit.

F 5 Übungs- und Spielformen zur Gleichgewichtsschulung in Herzgruppen

Diese Fortbildung bietet praktische Übungen zur Gleichgewichtsschulung und Sturzprophylaxe im Rehasport in Herzgruppen. Ebenso ist der Einbau von Gleichgewichtselementen in spielerisches Ausdauertraining für Herzpatienten sowie Entspannung und Atem-Achtsamkeit für Herzpatienten vorgesehen. Weitere Bestandteile der Fortbildung: Notfalltraining für Herzgruppenleiter, Neues aus der Herz-LAG und das Thema Volition (d.h. bewusste, willentliche Umsetzung von Zielen und Motiven in Resultate) bei Herzgruppenteilnehmern.

F 6 Alles Herzgruppe: Aktivieren durch Bewegung – Loslassen durch Entspannung

Herzgruppenarbeit motivierend und ansprechend zu gestalten und dabei alle therapeutischen Maßgaben zu berücksichtigen – dies ist die große Herausforderung, der sich jeder Herzgruppen-Übungsleiter Woche für Woche in der Turnhalle stellt. Um dafür gut gerüstet zu sein, bietet diese Fortbildung Möglichkeiten, wie spielerische Übungsformen, herzgruppenangepasste Spiele und wohltuende Formen des Achtsamkeits-Trainings und der Entspannung in der Herzgruppe ansprechend gestaltet werden können.

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 Ein bisschen anders, aber ganz Herzsport

Schon mal bei der Herzsportgruppe in geselliger Runde 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!

F 8 Vielfältige Variationen aus Bewegungsspielen, Krafttraining und Entspannungsformen 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 Herz und Psyche: Aspekte und Inhalte für Herzgruppen

Nicht nur Bluthochdruck, Diabetes, Bewegungsmangel oder falsche Ernährung können Risikofaktoren für Menschen mit und ohne Herzdiagnostik sein. Auch die seelische Gesundheit ist ein wichtiger Faktor, der in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken ist. Herz und Psyche hängen eng zusammen. In diesem Kurs werden theoretische Inhalte wie Krankheitsbewältigung, Gesprächsführung, Stress thematisiert, auch praktische Einheiten für Herz und Psyche durchgeführt.



F 10 Refresher für Herzgruppenleiter: 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 Lehrgangs-Teilnehmer, 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 Nordicwalken 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 11 Know-How für Herzinsuffizienzgruppen (inkl. Lizenzerwerb „Herzinsuffizienz-Trainer/DGPR“)

Grundsätzlich ist auch für Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz (NYHA III) ein moderates Ausdauer- und Muskeltraining durchführbar. Diese Fortbildung nimmt diese Zielgruppe in den Blick, schult Übungsleiter für den Umgang mit diesen Patienten in Herzinsuffizienzgruppen und vermittelt in Theorie und Praxis Kompetenz zur Gestaltung von Übungsstunden. Basis der Fortbildung stellen die von der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation (DGPR) neu erarbeiteten Maßgaben für das Arbeiten in Herzinsuffizienzgruppen und das darauf ausgerichtete DGPR-Curriculum „Herzinsuffizienztrainer/DGPR“ dar.

Das Besondere an diesem Kurs: Nach vollständiger Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie die neue Lizenz „Herzinsuffizienztrainer/DGPR“. Aktuell wird auf Bundesebene die Konzipierung und Vergütung der neuen Rehasport-Gruppenform „Herzinsuffizienzgruppe“ verhandelt. Sobald diese Gruppenform von den Kassen anerkannt ist, können Sie mit dieser Übungsleiter-Qualifikation eine Herzinsuffizienzgruppe leiten. Aber auch für die „normale“ Herzgruppe ist das in der Fortbildung vermittelte Wissen ein Gewinn und schult im Umgang mit eher weniger belastbaren Herzgruppenteilnehmern.

F 12 Übungs-Vielfalt in Herzgruppen: Von Step-Aerobic bis Faszientraining

Folgende Inhalte sind für diese Fortbildung vorgesehen:

a) Step-Aerobic: Hinführen zu einer leichten Kombi mit aktiven Entlastungspausen, b) ein Ausdauerprogramm mit dem Gerät Stuhl, c) Übungskombinationen aus Mobilisations-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Kraftübungen, c) Möglichkeiten des Faszientrainings mit Herzgruppenteilnehmern: schwingen statt ausrollen (denn nur schwingen ist schöner...), e) Intervalltraining: Individuelle Arbeit für Herzpatienten, jeder arbeitet so, wie er kann mit Einschätzen der eigenen Fähigkeiten.

F 13 Körperwahrnehmung und Entspannung in der Herzgruppe

In diesem Kurs werden verschiedene Methoden der Körperarbeit und –wahrnehmung vorgestellt sowie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten für Herzgruppen vermittelt. Im theoretischen Teil der Fortbildung wird Körperwahrnehmung aus psychotherapeutischer Sicht thematisiert und Aktuelles aus der Kardiologie vorgetragen

F 14 „Herzliches“ Nordic Walking

Das Wandern mit Stöcken bietet sich aufgrund seines Belastungsprofil für das Ausdauer- und Kräftigungstraining für Herzsportler geradezu an. Nordic Walking ist sehr gut differenziert dosierbar für schwächere wie fittere Teilnehmer. Eine spezifische Belastungssteuerung für Herzsportler, sowie spezielle Kräftigungsübungen mit den Stöcken und spielerische Bewegungsformen in der Gruppe sind Inhalte dieses Kurses. Spezielle Dehnungen und Organisationsformen für heterogene Herzgruppen sowie die Förderung der Nachhaltigkeit runden das Gesamtpaket ab.

F 15 Ausdauer und Achtsamkeit – Herzstücke in der Herzgruppe

Sowohl das Ausdauertraining als auch verschiedene Methoden des Achtsamkeitstrainings zählen zu den zentralen Therapie-Inhalten in der Herzgruppenbetreuung. In dieser Fortbildung werden Sie - 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 16 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!

Das Besondere an diesem Kurs: Nach vollständiger Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie die Übungsleiter-Lizenz der Herz-LAG Bayern zur Leitung für Rehasportgruppen mit der Indikation Diabetes mellitus.

F 17 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 22 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!**

Das Besondere an diesem Kurs: Nach vollständiger Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie die Übungsleiter-Lizenz der Herz-LAG Bayern zur Leitung für Rehasportgruppen mit der Indikation COPD/Asthma/Atemwegserkrankungen.

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).

Stand: 29.6.2020