

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Herz-LAG Bayern: Fortbildungsangebot 2026 GESAMTÜBERSICHT

(Stand 30.9.2025)

| | UE | | Quartal 1/26 | 6 | | TN |
|---------|----|---|--|-------------------|-----------------------------------|----|
| 0126-F2 | 15 | Atemtechniken für die Arbeit in und mit Herzgruppen | 82347 Bernried/ Höhenried | 06.02. – 07.02.26 | Daniel Brandt | 16 |
| 0226-F2 | 15 | Bewegung als "Medikament": Wirksame Ideen für Herzgruppen | ZOOM Präsenz in 82327 Tutzing | 07.02. – 08.02.26 | Dr. Petra Meyer- Pfaffel | 20 |
| 0326-F2 | 15 | Know-How für Herzinsuffizienzgruppen Qualifikationsfortbildung HerzinsuffizienztrainerIn (DGPR) | 82347 Bernried/ Höhenried | 27.02. – 28.02.26 | Dr. med. Christa Bongarth | 20 |
| 0426-F1 | 8 | Gut aufgestellt für die Herzgruppe: Kompakte Theorie- Impulse und Praxis-Ideen | Self-Learning Online | 01.03. – 31.03.26 | Dr. Petra Meyer- Pfaffel | 30 |
| 0526-F2 | 15 | Herz@Home – Online-Update für Herzgruppenleitende | Self-Learning Online | 01.03. – 31.03.26 | Dr. Petra Meyer- Pfaffel | 60 |
| 0626-F2 | 15 | (Noch) Mehr Spaß und Abwechslung in der Herzgruppe | 96472 Rödental | 14.03. – 15.03.26 | Andrea Malter | 14 |
| 0726-F2 | 15 | Dehnung und Mobility in Herzgruppen | 96231 Bad Staffelstein/ Schwabthal | 21.03. – 22.03.26 | Carmen Schlichting- Förtsch | 25 |

| | UE | | Quartal 2/26 | | | TN |
|---------|----|--|--------------------------|-------------------|--------------------------|----|
| 0826-F2 | 15 | Spielerisches Ausdauertraining in Herzgruppen | 86343 Königsbrunn | 18.04. – 19.04.26 | Sarah Wiesenberg | 25 |
| 0926-F2 | 15 | Stabilität, Kraft & Beweglichkeit in Herzgruppen: Training auf der Matte | 85774 Unterföhring | 24.04. – 25.04.26 | Melina Eichner | 15 |
| 1026-F2 | 15 | Kraftvoll kombiniert: Abwechslungsreiches Training in Herzgruppen | 85591 Vaterstetten | 25.04. – 26.04.26 | Iris Diebels | 20 |
| 1126-F2 | 15 | Herz und Lunge im Blick: Bewegung in der Herzgruppe und im Alltag | 91080 Uttenreuth | 25.04. – 26.04.26 | Olivia Ronimi- Göbel | 26 |
| 1226-F2 | 15 | Faszientraining in Herzgruppen: Theorie und Praxis | 97828 Marktheidenfeld | 08.05. – 09.05.26 | Markus Kirchner | 18 |
| 1326-F2 | 15 | Intervalltraining und MTT in Herzgruppen | 87634 Obergünzburg | 13.06. – 14.06.26 | Herbert Heisler | 18 |
| 1426-F2 | 15 | COPD – Begleiterkrankungen in Herzgruppen Qualifikationsfortbildung Innere Medizin: COPD – ÜbungsleiterIn (DGPR) | ZOOM Online | 19.06. – 20.06.26 | Dr. med. Inga Jarosch | 25 |

1



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| | UE | Quartal 3/26 | | | TN | |
|---------|----|---|---------------------------------|-------------------|------------------------------|----|
| 1526-F2 | 15 | Die Mischung macht's: Theorie und Praxis für Herzgruppen | Self-Learning Online | 01.09. – 30.09.26 | Dr. Petra Meyer- Pfaffel | 60 |
| 1626-F1 | 8 | Theorie- und Praxis-Impulse für Herzgruppen | Self-Learning Online | 01.09. – 30.09.26 | Dr. Petra Meyer- Pfaffel | 30 |
| 1726-F2 | 15 | Know-How für Herzinsuffizienzgruppen Qualifikationsfortbildung HerzinsuffizienztrainerIn (DGPR) | 82347 Bernried/ Höhenried | 04.09. – 05.09.26 | Dr. med. Christa Bongarth | 20 |

| | UE | | Quartal 4/26 | | | TN |
|---------|----|--|----------------------------|-------------------|-----------------------------|----|
| 1826-F2 | 15 | Adipositas und Herzgesundheit – Impulse für die Herzgruppenarbeit | 83209 Prien a. Chiemsee | 09.10. – 10.10.26 | Dr. med. Inga Jahn | 25 |
| 1926-F2 | 15 | Intensivierung Innere Medizin: COPD Intensivierungsfortbildung für COPD – ÜbungsleiterIn (DGPR) mit bestehender COPD-Lizenz | 83435 Bad Reichenhall | 16.10. – 17.10.26 | Matthias Limbach | 15 |
| 2026-F2 | 15 | Herz und Psyche – verhaltensmedizinische Konzepte für Herzgruppen | 83457 Bayerisch Gmain | 16.10. – 17.10.26 | Dr. med. Sebastian Göbel | 25 |
| 2126-F1 | 8 | Tiefenmuskulatur & Faszien in Herzgruppen | 86343 Königsbrunn | 24.10.2026 | Sarah Wiesenberg | 20 |
| 2226-F2 | 15 | Training neu gedacht: Vielfalt statt Routine in Herzgruppen | 94072 Bad Füssing | 24.10. – 25.10.26 | Gabi Eichner | 39 |
| 2326-F2 | 15 | COPD – Begleiterkrankungen in Herzgruppen Qualifikationsfortbildung Innere Medizin: COPD – ÜbungsleiterIn (DGPR) | 97461 Hofheim i. Ufr. | 14.11. – 15.11.26 | Dr. Oliver Göhl | 15 |

| | | Ausbildungen 2026 | | | | |
|--------|-----|---------------------------------|------------------|-------------------|------------------|----|
| A1-26 | 120 | Ausbildung zur/zum | Online | Online: | Dr. med. | 20 |
| | | HerzgruppenleiterIn – Innere | Self-Learning | 12.2. – 6.4.26 | Christine Göser | |
| | | Medizin | 94072 Bad | Präsenzteil 1: | Gabi Eichner | |
| | | | Füssing-Würding | 26.3. – 29.3.26 | | |
| | | | | Präsenzteil 2: | | |
| | | | | 16.4. – 19.4.26 | | |
| A2-26 | 120 | Ausbildung zur/zum | Online | Online: | Dr. med. Christa | 20 |
| | | HerzgruppenleiterIn – Innere | Self-Learning | 20.8. – 22.10.26 | Bongarth | |
| | | Medizin | 82347 Bernried- | Präsenzteil 1: | Tina Schick | |
| | | | Höhenried | 4.10. – 9.10.26 | | |
| | | | | Präsenzteil 2: | | |
| | | | | 30.10. – 31.10.26 | | |
| K2-26* | 72 | Ausbildungs- Kompaktkurs | Online Self- | Online: | Dr. med. Hirsch | 15 |
| | | zur/zum HerzgruppenleiterIn – | Learning 87634 | 12.3. – 30.4.26 | Herbert Heisler | |
| | | Innere Medizin* | Obergünzburg | Präsenzteil: | | |
| | | | | 8.5. – 10.5.26 | | |



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

BITTE BEACHTEN:

ANMELDUNG Kurse 2026:

Bitte melden Sie sich über unsere Website <u>www.herz-lag.de</u> (Kurse > Fortbildungen für ÜbungsleiterInnen bzw. Ausbildungskurse ÜbungsleiterIn) an bzw. nutzen Sie das Anmeldeformular (Download, evtl. Bearbeitung zulassen). Das Anmeldeformular können Sie uns per Mail (PDF oder Foto (jpg)) oder per Post zukommen lassen. Wir haben kein Fax!

Wenn Sie mit einem Kurs der Herz-LAG Bayern e. V. die Lizenz einer anderen Organisation verlängern möchten, stellen Sie bitte vor der Buchung des Kurses sicher, dass diese Organisation den Kurs für die Verlängerung anerkennt.

Bestellungen per formloser E-Mail oder per Telefon werden nicht bearbeitet. Voranmeldungen und Reservierungen sind nicht möglich!

Pausenverpflegung: Gem. des Vorstandsbeschlusses vom 11.10.2023 werden in den Zwischenpausen der Herz-LAG Fortbildungslehrgängen (8UE/15 UE) in Präsenz nur noch Getränke (Kaffee, Tee, Wasser; das Angebot kann je nach Kursort variieren) angeboten. Bitte beachten Sie ggf. individuelle Hinweise zur Verpflegung in dem jeweiligen Kursprogramm und bringen Sie bei Bedarf Snacks und darüberhinausgehende Getränke selbst mit. Bitte verzichten Sie während aller Herz-LAG Fortbildungen auf den Konsum alkoholischer Getränke. Bei Bedarf werden die Kosten vom Teilnehmenden auf eigene Kosten getragen.

*Der Ausbildungs-Kompaktkurs K2-26 richtet sich an **medizinisch-therapeutisches Fachpersonal: PhysiotherapeutInnen und** ErgotherapeutInnen (jeweils mit abgeschlossener Berufsausbildung), akademische AbsolventInnen der Sport- und Bewegungswissenschaften (Einzelfallprüfung), Ärzte und Ärztinnen (Einzelfallprüfung).

Bitte beachten Sie zu allen Ausbildungskursen die Kursbeschreibung am Ende dieser Übersicht bzw. auf unserer Website www.herz-lag.de (Kurse > Ausbildungskurse ÜbungsleiterIn)

Änderungen vorbehalten Stand: 30.9.2025





Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Herz-LAG Bayern: Fortbildungsangebot 2026 KURSBESCHREIBUNGEN

| Quartal 1/26 | | | | | | |
|--------------|--|----------------------|------------------------------------|---------------|--|--|
| 0126-F2 | Atemtechniken für die Arbeit in und mit Herzgruppen | Präsenz Höhenried | 6.2. – 7.2.26 Anzahl Plätze: 16 | Daniel Brandt | | |
| | | 15 UE | | | | |

Kursbeschreibung 0126-F2:

In dieser praxisnahen Fortbildung erwerben ÜbungsleiterInnen die Grundlagen und spezifischen Techniken der Atemtherapie, die gezielt auf die Bedürfnisse von Herzgruppen abgestimmt sind. Der Kurs vermittelt sowohl theoretisches Wissen als auch viele praktische Übungen, die Sie direkt in Ihre Arbeit mit den Teilnehmenden integrieren können.

Inhalte der Fortbildung:

- Einführung in die Atemtherapie
- Atemtechniken für HerzpatientInnen
- Anpassung der Atemtherapie
- Berücksichtigung von Kontraindikationen und Sicherheitsaspekten
- Praktische Übungen

Mit dem erworbenen Grundwissen können Sie Teilnehmenden mit Herz- und Lungenerkrankungen gezielte Atemübungen anbieten und so deren Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden fördern. Werden Sie fit in Atemtherapie – für mehr Qualität und Abwechslung in Ihrer Herzgruppe!

Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen dem Kurs 0225-F2

| 0226-F2 | Bewegung als "Medikament": | ZOOM/Präsenz | 7.2. – 8.2.26 | Dr. phil. Petra |
|---------|----------------------------|--------------|-------------------|-----------------|
| | Wirksame Ideen für | Tutzing | Anzahl Plätze: 20 | Meyer-Pfaffel |
| | Herzgruppen | 15 UE | | |

Kursbeschreibung 0226-F2:

In dieser Fortbildung erhalten Sie Impulse, wie Sie Herzgruppen abwechslungsreich und ganzheitlich gestalten können. Neben praxisnahen Bewegungselementen für die Turnhalle erwarten Sie spannende Inputs aus Medizin und Gesundheitsbildung. So wird deutlich: Bewegung ist für HerzpatientInnen mehr als Training – sie kann wie ein "Medikament" wirken. Insgesamt soll mit diesem Kurs ein ganzheitliches Verständnis von Rehabilitationssport in Herzgruppen vermittelt werden.

Inhalte:

- Vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten für Herzgruppen
- Bewegungseinheiten für die Praxis
- Medizinische Grundlagen & Gesundheitsbildung
- Notfalltraining



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Ablauf:

- 1. Lehrgangstag (7.2.26, online via ZOOM): Theoretische Vorträge (Ende ca. 19:30 Uhr)
- 2. Lehrgangstag (8.2.26, in Tutzing): Praxisteil & Notfalltraining (Beginn ca. 9:00 Uhr)

Technische Voraussetzungen:

Zur Teilnahme am Online-Teil benötigen Sie:

- PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon
- Eigene E-Mail-Adresse
- Stabile Internetverbindung

Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen den Kursen 0224-F2 und 0625-F2

| 0326-F2 | Know-How für | Präsenz | 27.2. – 28.2.26 | Dr. med. |
|---------|---------------------------|-----------|-------------------|----------|
| | Herzinsuffizienzgruppen | Bernried/ | Anzahl Plätze: 20 | Christa |
| | Qualifikationsfortbildung | Höhenried | | Bongarth |
| | HerzinsuffizienztrainerIn | 15 UE | | |
| | (DGPR) | | | |

Kursbeschreibung 0326-F2:

Auch PatientInnen mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz können von gezieltem, moderatem Training profitieren. Diese Fortbildung richtet sich speziell an ÜbungsleiterInnen, die Herzinsuffizienzgruppen leiten oder ihr Wissen für den Umgang mit weniger belastbaren HerzgruppenteilnehmerInnen erweitern möchten.

Grundlage bildet das **DGPR-Curriculum "Herzinsuffizienztrainer/DGPR"**, das aktuelle wissenschaftliche Maßgaben für die Arbeit in Herzinsuffizienzgruppen vermittelt. In Theorie und Praxis erwerben Sie die Kompetenz, Übungsstunden sicher und wirksam zu gestalten.

Das Besondere:

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie die Lizenz "HerzinsuffizienztrainerIn/DGPR" – Ihre Qualifikation zur Leitung einer Herzinsuffizienzgruppe.

Ihr Mehrwert:

- Spezialisierung auf die Zielgruppe Herzinsuffizienz
- Sicherheit im Umgang mit besonders belastungslimitierten PatientInnen
- Praxisnahe Übungen & Stundenkonzepte
- Offizielle Zusatzgualifikation "HerzinsuffizienztrainerIn/DGPR"

Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen den Kursen 0524-F2/1824-F2 sowie 0825-F2/1625-F2



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| 0426-F1 | Gut aufgestellt für die | Self-Learning | 1.3. – 31.3.26 | Dr. phil. Petra |
|---------|---------------------------|---------------|----------------------|-----------------|
| | Herzgruppe: Kompakte | 8 UE | Bearbeitungszeitraum | Meyer-Pfaffel |
| | Theorie-Impulse & Praxis- | | Anzahl Plätze: 30 | |
| | Ideen | i ! ! | | |

Kursbeschreibung 0426-F1:

Diese digitale Fortbildung richtet sich an ÜbungsleiterInnen von Herzgruppen, die ihr Fachwissen im Umgang mit Personen mit kardialen Erkrankungen auffrischen und neue Impulse für ihre Praxis gewinnen möchten. Kompakt aufbereitet erhalten Sie vielseitige Inhalte rund um **Rehabilitation**, **Prävention und das Herz-Kreislaufsystem**.

Neben fundierten Theorie-Impulsen liefert das Programm **konkrete Praxisideen**, die leicht in Ihren Übungsstunden umsetzbar sind:

- Praxisinhalte anschaulich erklärt über Video-Clips & Textbeschreibungen
- Detaillierte Praxis-Skripte zum Download
- Direkte Übertragbarkeit in die Herzgruppenarbeit vor Ort

Ihr Vorteil:

Sie lernen zeitlich flexibel, ohne Präsenztermine – und sind so bestens gerüstet für die Leitung Ihrer Herzgruppe.

Technische Voraussetzungen:

- Internetzugang
- Eigene E-Mail-Adresse
- Grundkenntnisse im Umgang mit PC & Internet

InhaberInnen von BVS-Lizenzen empfehlen wir für die Lizenzverlängerung die Kurse: 0426-F1 oder 1626-F1 (je 8UE, Online) in Kombination mit einem weiteren Kurs über 8UE in Präsenz, Kurs 0226-F2 (Online/Präsenz) oder alle Präsenzkurse mit 15UE.

| 0526-F2 | Herz@Home: Online- | Self-Learning | 1.3. – 31.3.26 | Dr. phil. Petra |
|---------|---------------------|---------------|----------------------|-----------------|
| | Update für | 15 UE | Bearbeitungszeitraum | Meyer-Pfaffel |
| | Herzgruppenleitende | | Anzahl Plätze: 60 | |
| | | | | |

Kursbeschreibung 0526-F2:

In dieser vollständig online durchgeführten Fortbildung erweitern HerzgruppenleiterInnen ihr theoretisches Wissen rund um das therapeutische Arbeiten und erhalten neue Impulse für die Arbeit mit Teilnehmenden in Herzgruppen. Behandelt werden vielfältige Themen rund um **Herzerkrankungen**, **Rehabilitation**, **Herzgesundheit und Prävention** – kompakt, verständlich und praxisnah.

Neben den Theorie-Inputs erwarten Sie **praktische Ideen für Ihre Herzgruppenstunden**. Statt klassischer Sporthallen-Demos werden die Inhalte über kurze Clips mit klaren Ablaufbeschreibungen vermittelt. Ergänzende **Praxis-Skripte zum Download** erleichtern die direkte Umsetzung in der Halle oder im Kursraum.



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Ihre Vorteile:

- Kompakte Wissens-Updates für die Herzgruppenarbeit
- Neue Impulse f
 ür Theorie und Praxis
- Leicht übertragbare Übungsanleitungen für die Praxis

Technische Voraussetzungen:

- Internetzugang
- Eigene E-Mail-Adresse
- Grundkenntnisse im Umgang mit PC/Internet

InhaberInnen von BVS-Lizenzen empfehlen wir für die Lizenzverlängerung die Kurse: 0426-F1 oder 1626-F1 (je 8UE, Online) in Kombination mit einem weiteren Kurs über 8UE in Präsenz, Kurs 0226-F2 (Online/Präsenz) oder alle Präsenzkurse mit 15UE.

| 0626-F2 | (Noch) mehr Spaß und | Präsenz | 14.3. – 15.3.26 | Andrea Malter |
|---------|----------------------|----------|-------------------|---------------|
| | Abwechslung in | Rödental | Anzahl Plätze: 14 | |
| | Herzgruppen | 15 UE | | |

Kursbeschreibung 0626-F2

In dieser praxisnahen Fortbildung entdecken ÜbungsleiterInnen wirksame Trainingsmethoden für die Arbeit mit Herzgruppen. Im Mittelpunkt stehen:

- Intervall- und Stationstraining mit Kleingeräten als effektive Trainingsform
- Zirkeltraining mit Atemtechniken im Lungensport zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme
- Motivierende Spielformen für pAVK-PatientInnen

Ergänzt wird das Praxisprogramm durch spannende **Theorie-Inputs zu COPD und Asthma** sowie eine kompakte Einheit zur **Digitalen Abrechnung**.

Gestalten Sie Ihre Herzgruppe noch vielfältiger – und profitieren Sie von einem Trainings-Update für Körper, Kopf und Praxis!



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| 0726-F2 | Dehnung & Mobility in | Präsenz | 21.3. – 22.3.26 | Carmen Schlichting- |
|---------|-----------------------|--------------|-------------------|---------------------|
| | Herzgruppen | Bad | Anzahl Plätze: 25 | Förtsch |
| | | Staffelstein | | |
| | | 15 UE | | |

Kursbeschreibung 0726-F2

In dieser Fortbildung dreht sich alles um einfache, aber wirkungsvolle Übungen, die Sie direkt in Ihren Herzgruppenstunden einsetzen können – im Sitzen, im Stehen oder auch im Wasser. Ziel ist es, Beweglichkeit und Wohlbefinden der Teilnehmenden an Herzgruppen nachhaltig zu fördern.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Praxisprogramm mit Elementen aus:

- Faszienmobilität zur besseren Körperwahrnehmung
- Yoga-Flow & Qi Gong für Ruhe, Balance und Beweglichkeit
- **Längenzirkel** Outdoor und Indoor
- Barfußweg für sensorisches Training
- Wassergymnastik als gelenkschonende Ergänzung

Abgerundet wird das aktive Übungsprogramm durch spannende Theorie-Vorträge, die Ihnen fundiertes Hintergrundwissen liefern – u. a. zu **Muskeln und Faszien**, sowie zu **Ernährungsthemen** wie Cholesterin, Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Nahrungsmitteln oder die Rolle von Mikronährstoffen.



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| Quartal 2/26 | | | | |
|--------------|---------------------|-------------|-------------------|------------|
| 0826-F2 | Spielerisches | Präsenz | 18.4. – 19.4.26 | Sarah |
| | Ausdauertraining in | Königsbrunn | Anzahl Plätze: 25 | Wiesenberg |
| | Herzgruppen | 15 UE | | |

Kursbeschreibung 0826-F2:

Diese praxisorientierte Fortbildung richtet sich an ÜbungsleiterInnen im Herzsport, die ihr Repertoire an Ausdauerübungen erweitern möchten. Ziel ist es, das Herz-Kreislauf-System sanft zu aktivieren, die Ausdauer gezielt zu verbessern und gleichzeitig Freude an der Bewegung zu vermitteln – auch bei TeilnehmerInnen mit implantierten medizinischen Geräten (z. B. Schrittmacher oder Defibrillator).

Im Mittelpunkt stehen **spielerische Bewegungsformen**, die leicht umzusetzen sind und für Abwechslung im Training sorgen:

- Spielerische Ausdauereinheiten motivierende Spiele, die Ausdauer fördern
- **Boxelemente** koordinative Bewegungen zur Kräftigung von Rumpf und Armen, risikolos und spaßbetont
- Mini-Aerobic dynamische Abfolgen im moderaten Bereich zur Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Sanfte Mobilisation Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Regeneration
- Nordic Walking Technikschulung & praktische Anwendung zur F\u00f6rderung von Ausdauer, Haltung und Gleichgewicht
- Cardio & Kräftigung ausgewogene Kombination für Herz-Kreislauf und Muskulatur

| 0926-F2 | Stabilität, Kraft & | Präsenz | 24.4. – 25.4.26 | Melina Eichner |
|---------|---------------------------|--------------|-------------------|----------------|
| | Beweglichkeit in | Unterföhring | Anzahl Plätze: 15 | |
| | Herzgruppen: Training auf | 15 UE | | |
| | der Matte | | | |

Kursbeschreibung 0926-F2:

In dieser Fortbildung für die praktische Arbeit in Herzgruppen lernen ÜbungsleiterInnen, wie sie Herzgruppen-Teilnehmende gezielt auf dem Boden fit halten und deren Sicherheit im Alltag verbessern können. Gezeigt werden **Kräftigungsübungen auf der Matte**, die leicht umsetzbar sind und die Basis für mehr Stabilität im täglichen Leben schaffen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Balance & Sturzprävention:

- Spielerische Tests zur Ermittlung des individuellen Sturzrisikos direkt in Herzgruppen anwendbar
- Effektive Balance-Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Standfestigkeit
- Angepasste Pilates-Elemente für HerzpatientInnen, um Stabilität aufzubauen und Stürze zu vermeiden



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| 1026-F2 | Kraftvoll kombiniert: | Präsenz | 25.4. – 26.4.26 | Iris Diebels |
|---------|-------------------------|--------------|-------------------|--------------|
| | Abwechslungsreiches | Vaterstetten | Anzahl Plätze: 20 | |
| | Training in Herzgruppen | 15 UE | ! ! ! | |

Kursbeschreibung 1026-F2:

In dieser Fortbildung erleben Übungsleiter:innen eine abwechslungsreiche Kombination aus **Kraft, Ausdauer, Core-Training und Balance** – passgenau für die Arbeit mit Herzgruppen. Ziel ist es, vielfältige Trainingsmethoden kennenzulernen, die das Herz-Kreislauf-System stärken, die Muskulatur aufbauen und die Beweglichkeit fördern – und dabei vor allem Freude an der Bewegung vermitteln.

Das Programm deckt eine große Bandbreite ab:

- Zirkeltraining & Konditionseinheiten für Ausdauer und Belastbarkeit
- Koordinations- und Reaktionstraining zur Verbesserung von Beweglichkeit und Aufmerksamkeit
- Step-Elemente & Core-Übungen für Rumpfstabilität und Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Balance-Übungen für Standfestigkeit und Sturzprävention
- Entspannungsübungen für Regeneration und innere Ruhe
- Gedächtnistraining zur Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit

| 1 | 1126-F2 | Herz und Lunge im Blick: | Präsenz | 25.4. – 26.4.26 | Olivia Ronimi- |
|---|---------|----------------------------|------------|-------------------|----------------|
| | | Bewegung in der Herzgruppe | Uttenreuth | Anzahl Plätze: 26 | Göbel |
| | | und im Alltag | 15 UE | | |

Kursbeschreibung 1126-F2:

In dieser Fortbildung wird auf die besondere Situation von Herzgruppenteilnehmenden eingegangen, die neben einer Herzerkrankung auch an einer Lungenerkrankung wie Asthma oder COPD leiden.

Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Anregungen zu geeigneten Spiel- und Bewegungsformen für den Indoor- und Outdoorbereich. Zudem werden Methoden vorgestellt, wie Herzgruppenmitglieder zu zusätzlicher, selbstständiger Bewegung im Alltag motiviert und zu einem aktiveren Lebensstil angeregt werden können.

Die Fortbildung kombiniert theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen und unterstützt ÜbungsleiterInnen dabei, ihre Angebote noch gezielter auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abzustimmen.



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| 1226-F2 | Faszientraining in | Präsenz | 8.5. – 9.5.26 | Markus |
|---------|--------------------------|-----------------|-------------------|----------|
| | Herzgruppen: Theorie und | Marktheidenfeld | Anzahl Plätze: 18 | Kirchner |
| | Praxis | 15 UE | | |

Kursbeschreibung 1226-F2:

Faszien spielen eine zentrale Rolle für **Beweglichkeit, Stabilität und Wohlbefinden**. In dieser Fortbildung werden Übungsleitende von Herzgruppen in das Thema **Faszien und Faszientraining** eingeführt – auf Grundlage des aktuellen Forschungsstandes und mit einem ausgewogenen Mix aus Theorie und Praxis.

Die theoretischen Inhalte zu **Aufbau und Funktion der Faszien** bilden die Basis für vielfältige praktische Übungen. Dabei kommen unterschiedliche Kleingeräte wie z. B. das Theraband zum Einsatz. Ergänzend werden weitere Trainingsansätze vorgestellt, die auf **Entspannung, Kraftentwicklung und Beweglichkeit** abzielen. Die Fortbildung vermittelt praxisnahe Impulse, wie Faszientraining sinnvoll und abwechslungsreich in Herzgruppen integriert werden kann.

Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen dem Kurs 0925-F2

| 1326-F2 | Intervalltraining und MTT in | Präsenz | 13.6. – 14.6.26 | Herbert |
|---------|------------------------------|--------------|-------------------|---------|
| | Herzgruppen | Obergünzburg | Anzahl Plätze: 18 | Heisler |
| | | 15 UE | | |

Kursbeschreibung 1326-F2:

Krafttraining bietet für HerzpatientInnen – ebenso wie für gesunde Menschen – zahlreiche Vorteile: Es steigert Muskelkraft, Ausdauer, Leistungsfähigkeit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Gleichzeitig können funktionelle Einschränkungen reduziert sowie Herzgesundheit, Gewichtskontrolle und Sturzprävention unterstützt werden. Auch die Kräftigung der Atemmuskulatur und die Förderung des Selbstbewusstseins sind positive Effekte.

In dieser Fortbildung erhalten Übungsleitende von Herzgruppen ein praxisnahes Konzept, wie **Intervalltraining und Medizinische Trainingstherapie (MTT)** sinnvoll in Herzgruppen integriert werden können. Beide Trainingsformen eignen sich einzeln oder kombiniert, um Teilnehmende zu motivieren und ihre Herzgesundheit nachhaltig zu stärken.

Schwerpunkte der Fortbildung:

- Grundlagen von Kraft- und Intervalltraining
- Training von Kondition und Kraft bei HerzpatientInnen
- Bedeutung f
 ür eher untrainierte Personen
- Technik, Intensitätsstufen und Sicherheit
- Indikationen und Kontraindikationen
- Praxisorientierte Tipps f
 ür die Umsetzung im Herzsport
- Vergleich von Krafttraining und Ausdauertraining

Die Teilnehmenden erwartet ein ausgewogener Mix aus Theorie und Praxis mit direkt einsetzbaren Anregungen für den Herzsport.

Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen dem Kurs 1025-F2



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| 1426-F2 | COPD – Begleiterkrankungen | ZOOM Online | 19.6. – 20.6.26 | Dr. med. |
|---------|----------------------------|---------------|-------------------|--------------|
| | in Herzgruppen | 15 UE | Anzahl Plätze: 25 | Inga Jarosch |
| | Qualifizierungsfortbildung | | | |
| | Innere Medizin: | i | | |
| | COPD – ÜbungsleiterIn | | | |

Kursbeschreibung 1426-F2:

In vielen Herzgruppen nehmen auch Personen teil, die zusätzlich an einer **chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) oder Asthma** leiden. Diese Fortbildung vermittelt Herzgruppenleitenden das nötige Wissen und praktische Methoden, um diese Teilnehmenden kompetent und sicher zu betreuen.

Die Inhalte umfassen:

- leicht umsetzbare atemphysiotherapeutische Maßnahmen für die Gruppe
- krankheitsspezifisches Ausdauer- und Krafttraining
- Grundlagen zu Schulung und Edukation ("Krankheitsmanagement") bei COPD und Asthma

Nach vollständiger Teilnahme (15 UE) erwerben die Übungsleitenden die Übungsleiter*innen-Lizenz der Herz-LAG Bayern zur Leitung von Rehasport-Gruppen mit der Indikation COPD.

Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte dieser Fortbildung thematisieren v.a. das Krankheitsbild der COPD!

InhaberInnen von BVS-Lizenzen empfehlen wir für die Lizenzverlängerung die Kurse: 0426-F1 oder 1626-F1 (je 8UE, Online) in Kombination mit einem weiteren Kurs über 8UE in Präsenz, Kurs 0226-F2 (Online/Präsenz) oder alle Präsenzkurse mit 15UE.

Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen dem Kurs 1825-F2



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| Quartal 3/26 | | | | |
|--------------|-----------------------|---------------|----------------------|-----------------|
| 1526-F2 | Die Mischung macht's: | Self-Learning | 1.9. – 30.9.26 | Dr. phil. Petra |
| | Theorie und Praxis in | Online | Bearbeitungszeitraum | Meyer-Pfaffel |
| | Herzgruppen | 15 UE | Anzahl Plätze: 60 | |

Kursbeschreibung 1526-F2:

Diese komplett virtuelle Fortbildung bietet Herzgruppen-Übungsleitenden eine abwechslungsreiche Mischung aus **theoretischem Input** und **praxisnahen Ideen** für die Arbeit mit HerzpatientInnen.

Neben der Erweiterung des Fachwissens rund um das therapeutische Arbeiten in Herzgruppen erhalten die Teilnehmenden vielfältige Anregungen zur Gestaltung von Übungsstunden. Diese Praxisideen werden in **Videoclips anschaulich erläutert** (keine Hallen-Demovideos) und zusätzlich in **Praxis-Skripten** schriftlich zur Verfügung gestellt – zum Nachlesen oder Herunterladen. Alle Inhalte sind speziell auf die besonderen Bewegungsbedürfnisse von HerzpatientInnen abgestimmt.

Technische Voraussetzungen:

- Internetzugang
- Eigene E-Mail-Adresse
- Grundkenntnisse im Umgang mit PC/Internet

InhaberInnen von BVS-Lizenzen empfehlen wir für die Lizenzverlängerung die Kurse: 0426-F1 oder 1626-F1 (je 8UE, Online) in Kombination mit einem weiteren Kurs über 8UE in Präsenz, Kurs 0226-F2 (Online/Präsenz) oder alle Präsenzkurse mit 15UE.

Dieser Kurs entspricht den Kursen 1425-F2 und 1624-F2



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| 1626-F1 | Theorie- und Praxis-Impulse | Self-Learning | 1.9. – 30.9.26 | Dr. phil. Petra |
|---------|-----------------------------|---------------|----------------------|-----------------|
| | für Herzgruppen | Online | Bearbeitungszeitraum | Meyer-Pfaffel |
| | | 8 UE | Anzahl Plätze: 30 | |

Kursbeschreibung 1626-F1:

Diese komplett virtuelle Fortbildung bietet in überschaubarem Umfang eine Vielzahl an Impulsen für die Arbeit in Herzgruppen. Sie verbindet die **Auffrischung relevanter theoretischer Grundlagen** mit praxisorientierten Ideen zur Gestaltung abwechslungsreicher Übungsstunden.

Die Praxisinhalte werden in **Videoclips anschaulich vorgestellt** (keine klassischen Hallen-Demovideos), sodass die Inhalte leicht verständlich und gut nachvollziehbar sind. Ergänzend stehen **Praxis-Skripte zum Download** bereit, die alle Übungen und Methoden schriftlich zusammenfassen.

Alle Anregungen sind gezielt auf den besonderen Bewegungsbedarf von HerzpatientInnen abgestimmt und unterstützen Übungsleitende dabei, ihre Gruppen noch sicherer, effektiver und motivierender zu gestalten – ganz bequem online und flexibel abrufbar.

Technische Voraussetzungen:

- Internetzugang
- Eigene E-Mail-Adresse
- Grundkenntnisse im Umgang mit PC & Internet

Dieser Kurs entspricht den Kursen 1525-F1 und 1724-F1

| 1726-F2 | Know-How für | Präsenz | 4.9. – 5.9.26 | Dr. med. |
|---------|---------------------------|-----------|-------------------|-------------|
| | Herzinsuffizienzgruppen | Bernried/ | Anzahl Plätze: 20 | Christa |
| | Qualifikationsfortbildung | Höhenried | | Bongarth |
| | HerzinsuffizienztrainerIn | 15 UE | | |
| | (DGPR) | | | 1 1 1 |

Kursbeschreibung 1726-F2:

Auch PatientInnen mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz können von gezieltem, moderatem Training profitieren. Diese Fortbildung richtet sich speziell an ÜbungsleiterInnen, die Herzinsuffizienzgruppen leiten oder ihr Wissen für den Umgang mit weniger belastbaren HerzgruppenteilnehmerInnen erweitern möchten.

Grundlage bildet das **DGPR-Curriculum "Herzinsuffizienztrainer/DGPR"**, das aktuelle wissenschaftliche Maßgaben für die Arbeit in Herzinsuffizienzgruppen vermittelt. In Theorie und Praxis erwerben Sie die Kompetenz, Übungsstunden sicher und wirksam zu gestalten.

Das Besondere:

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie die Lizenz "HerzinsuffizienztrainerIn/DGPR" – Ihre Qualifikation zur Leitung einer Herzinsuffizienzgruppe.

Ihr Mehrwert:

- Spezialisierung auf die Zielgruppe Herzinsuffizienz
- Sicherheit im Umgang mit besonders belastungslimitierten PatientInnen
- Praxisnahe Übungen & Stundenkonzepte
- Offizielle Zusatzqualifikation "HerzinsuffizienztrainerIn/DGPR"

Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen den Kursen 0524-F2/1824-F2 sowie 0825-F2/1625-F2



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| Quartal 4/26 | | | | | |
|--------------|--------------------------------|----------|-------------------|---------------|--|
| 1826-F2 | Adipositas und Herzgesundheit: | Präsenz | 9.10. – 10.10.26 | Dr. med. Inga | |
| | Impulse für die | Prien a. | Anzahl Plätze: 25 | Jahn | |
| | Herzgruppenarbeit | Chiemsee | | | |
| | | 15 UE | | | |

Kursbeschreibung 1826-F2:

Adipositas ist nicht nur eine eigenständige Erkrankung, sondern auch ein wesentlicher Risikofaktor für das Herz-Kreislauf-System. In Herzgruppen treffen Übungsleitende immer häufiger auf Teilnehmende, die neben einer Herzerkrankung auch von Adipositas betroffen sind. Mit der Erkrankung gehen oft Komorbiditäten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Gelenkprobleme oder Schlafapnoe einher, die im Training berücksichtigt werden müssen.

Diese Fortbildung vermittelt fundiertes Wissen über die Auswirkungen von Adipositas auf das Herz-Kreislauf-System und zeigt auf, welche besonderen Anforderungen sich daraus für die Betreuung in Herzgruppen ergeben. Dabei wird die Frage beantwortet, wie adipöse Herzpatientlnnen sicher und zielgerichtet behandelt sowie bewegt werden können.

| 1926-F2 | Intensivierung Innere Medizin: | Präsenz | 16.10. – 17.10.26 | Dr. phil. |
|---------|--------------------------------|-------------|-------------------|-----------|
| | COPD | Bad | Anzahl Plätze: 15 | Matthias |
| | Intensivierungfortbildung für | Reichenhall | | Limbach |
| | COPD-ÜbungsleiterInnen mit | 15 UE | | |
| | bestehender Lizenz | | | |

Kursbeschreibung 1926-F2:

Diese neu entwickelte Fortbildung richtet sich an **Herzgruppen-Übungsleitende mit bestehender COPD-Lizenz,** die ihr Wissen gezielt vertiefen und erweitern möchten. Aufbauend auf den Inhalten der Qualifikationsfortbildungen vermittelt sie aktuelle Erkenntnisse, praxisnahe Handlungsempfehlungen und neue Impulse für die Arbeit in Herz- und Lungensportgruppen.

Die Teilnehmenden erhalten wertvolles Hintergrundwissen sowie konkrete Ideen, die sich direkt in die Praxis umsetzen lassen. So gewinnen Übungsleitende zusätzliche Sicherheit im Umgang mit COPD-PatientInnen und erweitern ihr methodisches Repertoire für eine abwechslungsreiche und kompetente Betreuung.



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| 2026-F2 | Herz und Psyche – | Präsenz | 16.10. – 17.10.26 | Dr. med. |
|---------|---------------------------------|-----------|-------------------|-----------|
| | verhaltensmedizinische Konzepte | Bayerisch | Anzahl Plätze: 25 | Sebastian |
| | für Herzgruppen | Gmain | | Göbel |
| | | 15 UE | | |

Kursbeschreibung 2026-F2:

In dieser Fortbildung werden die Pathophysiologie, aktuelle evidenzbasierte Therapiekonzepte einschließlich Nachsorgeprogrammen sowie die Bedeutung psychischer Begleiterkrankungen behandelt.

Da seelische Belastungen wie Depressionen, Angststörungen oder Stressreaktionen bei PatientInnen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufig vorkommen, gewinnt die interdisziplinäre Betreuung zunehmend an Bedeutung. Anhand des am Klinikstandort Hochstaufen etablierten verhaltensmedizinischen Konzepts (ähnlich der Psychokardiologie) wird aufgezeigt, wie körperliche und psychische Aspekte sinnvoll miteinander verknüpft werden können.

Die Verhaltensmedizin bietet so ein integriertes Behandlungskonzept für PatientInnen, die sowohl an einer Herzerkrankung (z. B. koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz) als auch an psychischen oder sozialen Belastungen leiden.

Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen dem Kurs 2025-F2

| 2126-F1 | Tiefenmuskulatur und | Präsenz | 24.10.26 | Sarah |
|---------|------------------------|-------------|-------------------|------------|
| | Faszien in Herzgruppen | Königsbrunn | Anzahl Plätze: 20 | Wiesenberg |
| | | 8 UE | | |

Kursbeschreibung 2126-F1:

Diese praxisorientierte Fortbildung vermittelt moderne Trainingsansätze zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur und Faszienmobilisation, speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Herzgruppen-TeilnehmerInnen.

Neben innovativen Praxiseinheiten zu faszienorientierten Bewegungskonzepten zur Förderung von Mobilität, Elastizität und Körperwahrnehmung, der Stimulation der Tiefenmuskulatur durch wassergefüllte Fitnessbögen und der Aktivierung der Core-Muskulatur werden auch spielerische Übungen zu Koordination und Gehirnjogging vorgestellt. Ziel ist es, Herzgruppen mit abwechslungsreichen, sicheren und motivierenden Bewegungsangeboten zu bereichern und Übungsleitende mit neuen Methoden und kreativen Impulsen für den Rehabilitationssport auszustatten.

| 2226-F2 | Training nicht neu gedacht: | Präsenz | 24.10. – 25.10.26 | Gabi Eichner |
|---------|-----------------------------|-------------|-------------------|--------------|
| | Vielfalt statt Routine in | Bad Füssing | Anzahl Plätze: 39 | |
| | Herzgruppen | 15 UE | | |

Kursbeschreibung 2226-F2:

Diese Fortbildung bietet eine breite Auswahl an interessanten und praxisnahen Inhalten für Herzgruppen sowie Rehagruppen der Inneren Medizin. Teilnehmende können zu Beginn der Veranstaltung zwischen parallel laufenden Kursen wählen und sich so gezielt auf die für sie passenden Themen konzentrieren.

Vorgestellt werden sowohl bewährte Übungsformen, die sich in Herzgruppen bereits etabliert haben, als auch neue Ansätze und Impulse, die frischen Schwung in die Arbeit mit den Gruppen bringen. Ziel ist es, die Vielfalt an Bewegungsangeboten zu erweitern, die Motivation der Teilnehmenden zu fördern und die Qualität der Übungsstunden weiter zu steigern.



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| 2326-F2 | COPD – Begleiterkrankungen | Präsenz | 14.11. – 15.11.26 | Dr. phil. Oliver |
|---------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|------------------|
| | in Herzgruppen | Hofheim i. Ufr. | Anzahl Plätze: 15 | Göhl |
| | Qualifizierungsfortbildung | 15 UE | | |
| | Innere Medizin: COPD - | | | |
| | ÜbungsleiterIn | ! ! ! | | |

Kursbeschreibung 2326-F2:

In vielen Herzgruppen nehmen auch Personen teil, die zusätzlich an einer **chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD)** oder an Asthma leiden. Diese Fortbildung vermittelt Herzgruppenleitenden das nötige Wissen und praktische Methoden, um diese Teilnehmenden kompetent und sicher zu betreuen.

Die Inhalte umfassen:

- leicht umsetzbare atemphysiotherapeutische Maßnahmen für die Gruppe
- krankheitsspezifisches Ausdauer- und Krafttraining
- Grundlagen zu Schulung und Edukation ("Krankheitsmanagement") bei COPD und Asthma

Nach vollständiger Teilnahme (15 UE) erwerben die Übungsleitenden die Übungsleiter*innen-Lizenz der Herz-LAG Bayern zur Leitung von Rehasport-Gruppen mit der Indikation COPD.

Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte dieser Fortbildung thematisieren v.a. das Krankheitsbild der COPD!

Änderungen vorbehalten Stand: 30.9.2025



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Herz-LAG Bayern: Ausbildungslehrgänge 2026 HERZGRUPPENLEITER/IN (DGPR) – INNERE MEDIZIN

| 1. Halbjahr 2026 | | | | |
|------------------|--------------------------|---------------|----------------|-----------------|
| A1-26 | Herzgruppenübungsleitung | Self-Learning | Bad Füssing | Dr. med. |
| | (DGPR) – Innere Medizin | Präsenz | Anzahl Plätze: | Christine Göser |
| | 120 UE | | 20 | Gabi Eichner |

Ausbildungsbeschreibung A1-26:

Ausbildungsziel

Die Ausbildung qualifiziert Sie zur professionellen Leitung von Herzgruppen sowie weiteren Rehasportgruppen im Bereich Innere Medizin. Sie erwerben Fachwissen und praktische Kompetenzen, um:

- Sport und Bewegung in der Rehabilitation, insbesondere in Herzgruppen, gezielt einzusetzen,
- rehabilitative Ziele in Herzgruppen zu planen, umzusetzen und zu evaluieren,
- organisatorische Aspekte rund um das Angebot "Herzgruppe" souverän zu gestalten.

Unterrichtet werden Sie von akademisch ausgebildeten und/oder klinisch erfahrenen Lehrteams mit hoher Expertise in Prävention und Rehabilitation.

Umfang und Abschluss

Die Ausbildung umfasst **120 Unterrichtseinheiten (UE)** und deckt inhaltlich die gesamte Innere Medizin

Mit erfolgreichem Abschluss erhalten Sie:

- die Übungsleiterlizenz zur Leitung von Herzgruppen,
- zusätzlich die Übungsleiterlizenzen zur Leitung von Diabetes-, Lungen- und Gefäßsportgruppen.

Lernformate

Die Ausbildung ist semivirtuell aufgebaut:

- Online-Module (eLearning): Flexible Bearbeitung von Inhalten über die Lernplattform der Herz-LAG Bayern – bequem von zuhause.
- Präsenzphasen: Vertiefung, Austausch und praktische Übungen vor Ort.

Die Online-Plattform ist benutzerfreundlich. Bei Fragen oder technischen Problemen steht das Team der Herz-LAG jederzeit unterstützend zur Seite.





Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Curriculum

Grundlage ist das Curriculum "HerzgruppenleiterIn DGPR – Innere Medizin" der

Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. (DGPR). Die Ausbildung orientiert sich an den aktuellen medizinischen und sportwissenschaftlichen Standards.

Teilnahmevoraussetzungen

Für die Teilnahme benötigen Sie eine der folgenden Qualifikationen:

- Diplom-Sportwissenschaft,
- B.A./M.A. Sportwissenschaft,
- B.Sc. Wissenschaftliche Grundlagen des Sports,
- Physiotherapie, Ergotherapie,
- Masseurln / med. Bademeisterln,
- ÜbungsleiterIn BLSV (ab 1. Lizenzstufe),
- BVS Bayern ÜbungsleiterIn C Breitensport für Menschen mit Behinderung.

Zusätzlich erforderlich sind:

- Nachweis und Nachbereitung von **5 Hospitationen** in Rehasportgruppen (Innere Medizin), davon mind. 3 Hospitationen in 2 verschiedenen Herzgruppen,
- Nachweis über mind. 9 UE Erste-Hilfe (Präsenzkurs, nicht älter als 24 Monate),
- gesundheitliche Eignung,
- gültige E-Mail-Adresse, Internetzugang sowie PC/Laptop oder Tablet.

| Terminübersicht A1-26 | | | | |
|-----------------------|--|-----------------------------|--|--|
| Online-Lernphase | 12.2. – 6.4.2026 Theorie-Module auf Herz | | | |
| | | Lernplattform in freier | | |
| | | Zeiteinteilung, keine Live- | | |
| | | Präsenz | | |
| Präsenzteil 1 | 26.3. – 29.3.2026 | Präsenz in Bad Füssing | | |
| Präsenzteil 2 | 16.4. – 19.4.2026 Präsenz in Bad Füssing | | | |
| | | Abschlussprüfung | | |
| Anmeldeschluss | 22.1.2026 | | | |
| Kursbeginn: | 12.2.2026 | | | |



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| K2-26 | Ausbildungs-Kompaktkurs zur | Self-Learning | Obergünzburg | Dr. med. |
|-------|-----------------------------|---------------|----------------|-----------------|
| | Herzgruppenübungsleitung | Präsenz | Anzahl Plätze: | Hirsch |
| | (DGPR) – Innere Medizin | | 15 | Herbert Heisler |
| | 72 UE | | | |

Ausbildungsbeschreibung K2-26:

Ausbildungsziel

Diese – für 2026 neu konzipierte – Ausbildung qualifiziert **medizinisch-therapeutisches Fachpersonal mit abgeschlossener Berufsausbildung** zur professionellen Leitung von Herzgruppen sowie weiterer Rehabilitationssportgruppen im Bereich Innere Medizin.

Die Teilnehmenden erwerben Fachwissen und praktische Kompetenzen, um:

- Sport und Bewegung in der Rehabilitation, insbesondere in Herzgruppen, gezielt einzusetzen,
- rehabilitative Ziele zu planen, umzusetzen und zu evaluieren,
- organisatorische Aspekte rund um das Angebot "Herzgruppe" sicher zu gestalten.

Der Unterricht wird von akademisch ausgebildeten und/oder klinisch erfahrenen Lehrteams mit hoher Expertise in Prävention und Rehabilitation durchgeführt.

Umfang und Abschluss

Die Ausbildung umfasst **72 Unterrichtseinheiten (UE)** und deckt inhaltlich die gesamte Innere Medizin ab

Mit erfolgreichem Abschluss erhalten Sie:

- die Übungsleiterlizenz zur Leitung von Herzgruppen,
- zusätzlich die Übungsleiterlizenzen zur Leitung von Diabetes-, Lungen- und Gefäßsportgruppen.

Lernformate

Die Ausbildung ist **semivirtuell** aufgebaut:

- Online-Module (eLearning): Flexible Bearbeitung von Inhalten über die Lernplattform der Herz-LAG Bayern – bequem von zuhause.
- Präsenzphase: Vertiefung, Austausch und praktische Übungen vor Ort.

Die Online-Plattform ist benutzerfreundlich. Bei Fragen oder technischen Problemen steht das Team der Herz-LAG jederzeit unterstützend zur Seite.

Curriculum

Grundlage ist das Curriculum "HerzgruppenleiterIn DGPR – Innere Medizin" der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. (DGPR). Die Ausbildung orientiert sich an den aktuellen medizinischen und sportwissenschaftlichen Standards.



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Teilnahmevoraussetzungen

Zugelassen sind Fachkräfte mit abgeschlossener Berufsausbildung mit einer der folgenden Qualifikationen:

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Absolventinnen Sport- und Bewegungswissenschaft (Einzelfallprüfung)
- Arzt/Ärztin (Einzelfallprüfung)

Zusätzlich erforderlich sind:

- Nachweis von **5 Hospitationen** in Rehasportgruppen (Innere Medizin), davon mind. 3 Hospitationen in 2 verschiedenen Herzgruppen,
- Nachweis über mind. 9 UE Erste-Hilfe (Präsenzkurs, nicht älter als 24 Monate),
- gesundheitliche Eignung,
- gültige E-Mail-Adresse, Internetzugang sowie PC/Laptop oder Tablet.

| | Terminübersicht K2 | 2-26 | | |
|------------------|--------------------|--|--|--|
| Online-Lernphase | 12.3. – 30.4.2026 | Theorie-Module auf Herz-LAG Lernplattform in freier Zeiteinteilung, keine Live- Präsenz | | |
| Präsenzteil | 8.5. – 10.5.2026 | Präsenz in Obergünzburg Abschlussprüfung | | |
| Anmeldeschluss | 12.2.2026 | 12.2.2026 | | |
| Kursbeginn: | 12.3.2026 | 12.3.2026 | | |



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

| | 2. Halbjahr 2026 | | | | |
|-------|--------------------------|---------------|-------------------|------------------|--|
| A2-26 | Herzgruppenübungsleitung | Self-Learning | Höhenried/ | Dr. med. | |
| | (DGPR) – Innere Medizin | Präsenz | Bernried | Christa Bongarth | |
| | 120 UE | | Anzahl Plätze: 20 | Tina Schick | |

Ausbildungsbeschreibung A2-26:

Ausbildungsziel

Die Ausbildung qualifiziert Sie zur professionellen Leitung von Herzgruppen sowie weiteren Rehasportgruppen im Bereich Innere Medizin. Sie erwerben Fachwissen und praktische Kompetenzen, um:

- Sport und Bewegung in der Rehabilitation, insbesondere in Herzgruppen, gezielt einzusetzen,
- rehabilitative Ziele in Herzgruppen zu planen, umzusetzen und zu evaluieren,
- organisatorische Aspekte rund um das Angebot "Herzgruppe" souverän zu gestalten.

Unterrichtet werden Sie von akademisch ausgebildeten und/oder klinisch erfahrenen Lehrteams mit hoher Expertise in Prävention und Rehabilitation.

Umfang und Abschluss

Die Ausbildung umfasst **120 Unterrichtseinheiten (UE)** und deckt inhaltlich die gesamte Innere Medizin ab.

Mit erfolgreichem Abschluss erhalten Sie:

- die Übungsleiterlizenz zur Leitung von Herzgruppen,
- zusätzlich die Übungsleiterlizenzen zur Leitung von Diabetes-, Lungen- und Gefäßsportgruppen.

Lernformate

Die Ausbildung ist **semivirtuell** aufgebaut:

- Online-Module (eLearning): Flexible Bearbeitung von Inhalten über die Lernplattform der Herz-LAG Bayern – bequem von zuhause.
- Präsenzphasen: Vertiefung, Austausch und praktische Übungen vor Ort.

Die Online-Plattform ist benutzerfreundlich. Bei Fragen oder technischen Problemen steht das Team der Herz-LAG jederzeit unterstützend zur Seite.

Curriculum

Grundlage ist das Curriculum "HerzgruppenleiterIn DGPR - Innere Medizin" der

Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. (DGPR). Die Ausbildung orientiert sich an den aktuellen medizinischen und sportwissenschaftlichen Standards.



Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Teilnahmevoraussetzungen

Für die Teilnahme benötigen Sie eine der folgenden Qualifikationen:

- Diplom-Sportwissenschaft,
- B.A./M.A. Sportwissenschaft,
- B.Sc. Wissenschaftliche Grundlagen des Sports,
- Physiotherapie, Ergotherapie,
- MasseurIn / med. BademeisterIn,
- ÜbungsleiterIn BLSV (ab 1. Lizenzstufe),
- BVS Bayern ÜbungsleiterIn C Breitensport für Menschen mit Behinderung.

Zusätzlich erforderlich sind:

- Nachweis und Nachbereitung von **5 Hospitationen** in Rehasportgruppen (Innere Medizin), davon mind. 3 Hospitationen in 2 verschiedenen Herzgruppen,
- Nachweis über mind. 9 UE Erste-Hilfe (Präsenzkurs, nicht älter als 24 Monate),
- gesundheitliche Eignung,
- gültige E-Mail-Adresse, Internetzugang sowie PC/Laptop oder Tablet.

| | Terminübersicht A2-26 | | | | |
|------------------|--|------------------------------------|--|--|--|
| Online-Lernphase | 20.8. – 22.10.2026 | Theorie-Module auf Herz-LAG | | | |
| | | Lernplattform in freier | | | |
| | | Zeiteinteilung, keine Live-Präsenz | | | |
| Präsenzteil 1 | 4.10. – 8.10.2026 Präsenz in Höhenried | | | | |
| Präsenzteil 2 | 30.10. – 31.10.2026 Präsenz in Höhenried | | | | |
| | Abschlussprüfung | | | | |
| Anmeldeschluss | 1.8.2026 | | | | |
| Kursbeginn: | 20.8.2026 | | | | |

Änderungen vorbehalten Stand: 30.9.2025