

## Herz-LAG Bayern: Fortbildungsangebot 2026 GESAMTÜBERSICHT

(Stand 26.2.2026)

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

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

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

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

Ausbildungen 2026						
<b>A1-26</b>	120	Ausbildung zur/zum <b>HerzgruppenleiterIn – Innere Medizin</b>	Online -Part   94072 Bad Füssing-Würding	<b>Online:</b> 12.2. – 6.4.26 <b>Präsenzteil 1:</b> 26.3. – 29.3.26 <b>Präsenzteil 2:</b> 16.4. – 19.4.26	Dr. med. Christine Göser   Gabi Eichner	20
<b>A2-26</b>	120	Ausbildung zur/zum <b>HerzgruppenleiterIn – Innere Medizin</b>	Online -Part   82347 Bernried- Höhenried	<b>Online:</b> 20.8. – 22.10.26 <b>Präsenzteil 1:</b> 4.10. – 9.10.26 <b>Präsenzteil 2:</b> 30.10. – 31.10.26	Dr. med. Christa Bongarth   Tina Schick	20
<b>K2-26*</b>	72	Ausbildungs- <b>Kompaktkurs</b> zur/zum <b>HerzgruppenleiterIn – Innere Medizin*</b>	Online -Part   87634 Obergünzburg	<b>Online:</b> 12.3. – 30.4.26 <b>Präsenzteil:</b> 8.5. – 10.5.26	Dr. med. Hirsch   Herbert Heister	15
<b>A3-26</b>	120	Ausbildung zur/zum <b>HerzgruppenleiterIn – Innere Medizin</b>	Online -Part   94072 Bad Füssing-Würding	<b>Online:</b> 2.9. – 28.10.26 <b>Präsenzteil 1:</b> 8.10. – 11.10.26 <b>Präsenzteil 2:</b> 5.11. – 8.11.26	Dr. med. Christine Göser   Gabi Eichner	20

**BITTE BEACHTEN:**

**ANMELDUNG Kurse 2026:**

Bitte melden Sie sich über unsere Website [www.herz-lag.de](http://www.herz-lag.de) (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](http://www.herz-lag.de) (Kurse > Ausbildungskurse ÜbungsleiterIn)

Änderungen vorbehalten

Stand: 26.2.2026

## Herz-LAG Bayern: Fortbildungsangebot 2026

### KURSBESCHREIBUNGEN

#### Quartal 1/26

<b>0126-F2</b>	Atemtechniken für die Arbeit in und mit Herzgruppen	Präsenz Höhenried 15 UE	6.2. – 7.2.26 Anzahl Plätze: 16	Daniel Brandt
----------------	--	-------------------------------	------------------------------------	---------------

#### **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*

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

#### **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

**Ablauf:**

- **1. Lehrgangstag (7.2.26, in Tutzing):** Praxisteil & Notfalltraining
- **2. Lehrgangstag (8.2.26, online via ZOOM):** Theoretische Vorträge

**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*

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

**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 Zusatzqualifikation „HerzinsuffizienztrainerIn/DGPR“

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

<b>0426-F1</b>	Gut aufgestellt für die Herzgruppe: Kompakte Theorie-Impulse & Praxis-Ideen	Online-Kurs mit interaktiven Parts 8 UE	1.3. – 31.3.26 <i>Bearbeitungszeitraum</i> Anzahl Plätze: 30	Dr. phil. Petra Meyer-Pfaffel
<p><b>Kursbeschreibung 0426-F1:</b></p> <p>Diese digitale Fortbildung mit interaktiven Elementen 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 <b>Rehabilitation, Prävention und das Herz-Kreislaufsystem</b>.</p> <p>Neben fundierten Theorie-Impulsen liefert das Programm <b>konkrete Praxisideen</b>, die leicht in Ihren Übungsstunden umsetzbar sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxisinhalte anschaulich erklärt mit detaillierten Praxis-Skripten zum Download</li> <li>• Direkte Übertragbarkeit in die Herzgruppenarbeit vor Ort</li> </ul> <p><b>Ihr Vorteil:</b> Sie lernen zeitlich flexibel, ohne Präsenztermine – und sind so bestens gerüstet für die Leitung Ihrer Herzgruppe.</p> <p><b>Technische Voraussetzungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Internetzugang</li> <li>• Eigene E-Mail-Adresse</li> <li>• Grundkenntnisse im Umgang mit PC &amp; Internet</li> </ul> <p><b>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.</b></p>				
<b>0526-F2</b>	Herz@Home: Online-Update für Herzgruppenleitende	Online-Kurs mit interaktiven Parts 15 UE	1.3. – 31.3.26 <i>Bearbeitungszeitraum</i> Anzahl Plätze: 60	Dr. phil. Petra Meyer-Pfaffel
<p><b>Kursbeschreibung 0526-F2:</b></p> <p>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 <b>Herzkrankungen, Rehabilitation, Herzgesundheit und Prävention</b> – kompakt, verständlich, praxisnah und mit interaktiven Elementen.</p> <p>Neben den Theorie-Inputs erwarten Sie <b>praktische Ideen für Ihre Herzgruppenstunden</b>. Statt klassischer Sporthallen-Demos werden die Inhalte mit klaren Ablaufbeschreibungen vermittelt. Ergänzende <b>Praxis-Skripte zum Download</b> erleichtern die direkte Umsetzung in der Halle oder im Kursraum.</p>				

**Ihre Vorteile:**

- Kompakte Wissens-Updates für die Herzgruppenarbeit
- Neue Impulse für 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.**

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

**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!

<b>0726-F2</b>	Dehnung & Mobility in Herzgruppen	Präsenz Bad Staffelstein 15 UE	21.3. – 22.3.26 Anzahl Plätze: 25	Carmen Schlichting-Förtsch
<p><b>Kursbeschreibung 0726-F2</b></p> <p>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.</p> <p>Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Praxisprogramm mit Elementen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faszienmobilität</b> zur besseren Körperwahrnehmung</li> <li>• <b>Yoga-Flow &amp; Qi Gong</b> für Ruhe, Balance und Beweglichkeit</li> <li>• <b>Längenzirkel</b> – Outdoor und Indoor</li> <li>• <b>Barfußweg</b> für sensorisches Training</li> <li>• <b>Wassergymnastik</b> als gelenkschonende Ergänzung</li> </ul> <p>Abgerundet wird das aktive Übungsprogramm durch spannende Theorie-Vorträge, die Ihnen fundiertes Hintergrundwissen liefern – u. a. zu <b>Muskeln und Faszien</b>, sowie zu <b>Ernährungsthemen</b> wie Cholesterin, Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Nahrungsmitteln oder die Rolle von Mikronährstoffen.</p>				

Quartal 2/26				
<b>0826-F2</b>	Spielerisches Ausdauertraining in Herzgruppen	Präsenz Königsbrunn 15 UE	18.4. – 19.4.26 Anzahl Plätze: 25	Sarah Wiesenberg
<p><b>Kursbeschreibung 0826-F2:</b></p> <p>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).</p> <p>Im Mittelpunkt stehen <b>spielerische Bewegungsformen</b>, die leicht umzusetzen sind und für Abwechslung im Training sorgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spielerische Ausdauerheiten</b> – motivierende Spiele, die Ausdauer fördern</li> <li>• <b>Boxelemente</b> – koordinative Bewegungen zur Kräftigung von Rumpf und Armen, risikolos und spaßbetont</li> <li>• <b>Mini-Aerobic</b> – dynamische Abfolgen im moderaten Bereich zur Herz-Kreislauf-Aktivierung</li> <li>• <b>Sanfte Mobilisation</b> – Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Regeneration</li> <li>• <b>Nordic Walking</b> – Techniks Schulung &amp; praktische Anwendung zur Förderung von Ausdauer, Haltung und Gleichgewicht</li> <li>• <b>Cardio &amp; Kräftigung</b> – ausgewogene Kombination für Herz-Kreislauf und Muskulatur</li> </ul>				
<b>0926-F2</b>	Stabilität, Kraft & Beweglichkeit in Herzgruppen: Training auf der Matte	Präsenz Unterföhring 15 UE	24.4. – 25.4.26 Anzahl Plätze: 15	Melina Eichner
<p><b>Kursbeschreibung 0926-F2:</b></p> <p>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 <b>Kräftigungsübungen auf der Matte</b>, die leicht umsetzbar sind und die Basis für mehr Stabilität im täglichen Leben schaffen.</p> <p>Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema <b>Balance &amp; Sturzprävention</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerische Tests zur Ermittlung des individuellen Sturzrisikos – direkt in Herzgruppen anwendbar</li> <li>• Effektive Balance-Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Standfestigkeit</li> <li>• Angepasste <b>Pilates-Elemente</b> für HerzpatientInnen, um Stabilität aufzubauen und Stürze zu vermeiden</li> </ul>				

<b>1026-F2</b>	Kraftvoll kombiniert: Abwechslungsreiches Training in Herzgruppen	Präsenz Vaterstetten 15 UE	25.4. – 26.4.26 Anzahl Plätze: 20	Iris Diebels
<p><b>Kursbeschreibung 1026-F2:</b></p> <p>In dieser Fortbildung erleben ÜbungsleiterInnen eine abwechslungsreiche Kombination aus <b>Kraft, Ausdauer, Core-Training und Balance</b> – 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.</p> <p>Das Programm deckt eine große Bandbreite ab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zirkeltraining &amp; Konditionseinheiten</b> für Ausdauer und Belastbarkeit</li> <li>• <b>Koordinations- und Reaktionstraining</b> zur Verbesserung von Beweglichkeit und Aufmerksamkeit</li> <li>• <b>Step-Elemente &amp; Core-Übungen</b> für Rumpfstabilität und Herz-Kreislauf-Aktivierung</li> <li>• <b>Balance-Übungen</b> für Standfestigkeit und Sturzprävention</li> <li>• <b>Entspannungsübungen</b> für Regeneration und innere Ruhe</li> <li>• <b>Gedächtnistraining</b> zur Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit</li> </ul>				
<b>1126-F2</b>	Herz und Lunge im Blick: Bewegung in der Herzgruppe und im Alltag	Präsenz Uttenreuth 15 UE	25.4. – 26.4.26 Anzahl Plätze: 26	Olivia Ronimi- Göbel
<p><b>Kursbeschreibung 1126-F2:</b></p> <p>In dieser Fortbildung wird auf die besondere Situation von Herzgruppenteilnehmenden eingegangen, die neben einer Herzerkrankung auch an einer Lungenerkrankung wie Asthma oder COPD leiden.</p> <p>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.</p> <p>Die Fortbildung kombiniert theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen und unterstützt ÜbungsleiterInnen dabei, ihre Angebote noch gezielter auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abzustimmen.</p>				

<b>1226-F2</b>	Faszientraining in Herzgruppen: Theorie und Praxis	Präsenz Marktheidenfeld 15 UE	8.5. – 9.5.26 Anzahl Plätze: 18	Markus Kirchner
<p><b>Kursbeschreibung 1226-F2:</b></p> <p>Faszien spielen eine zentrale Rolle für <b>Beweglichkeit, Stabilität und Wohlbefinden</b>. In dieser Fortbildung werden Übungsleitende von Herzgruppen in das Thema <b>Faszien und Faszientraining</b> eingeführt – auf Grundlage des aktuellen Forschungsstandes und mit einem ausgewogenen Mix aus Theorie und Praxis.</p> <p>Die theoretischen Inhalte zu <b>Aufbau und Funktion der Faszien</b> 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 <b>Entspannung, Kraftentwicklung und Beweglichkeit</b> abzielen. Die Fortbildung vermittelt praxisnahe Impulse, wie Faszientraining sinnvoll und abwechslungsreich in Herzgruppen integriert werden kann.</p> <p><i>Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen dem Kurs 0925-F2</i></p>				
<b>1326-F2</b>	Intervalltraining und MTT in Herzgruppen	Präsenz Obergünzburg 15 UE	13.6. – 14.6.26 Anzahl Plätze: 18	Herbert Heisler
<p><b>Kursbeschreibung 1326-F2:</b></p> <p>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.</p> <p>In dieser Fortbildung erhalten Übungsleitende von Herzgruppen ein praxisnahes Konzept, wie <b>Intervalltraining und Medizinische Trainingstherapie (MTT)</b> sinnvoll in Herzgruppen integriert werden können. Beide Trainingsformen eignen sich einzeln oder kombiniert, um Teilnehmende zu motivieren und ihre Herzgesundheit nachhaltig zu stärken.</p> <p><b>Schwerpunkte der Fortbildung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen von Kraft- und Intervalltraining</li> <li>• Training von Kondition und Kraft bei HerzpatientInnen</li> <li>• Bedeutung für eher untrainierte Personen</li> <li>• Technik, Intensitätsstufen und Sicherheit</li> <li>• Indikationen und Kontraindikationen</li> <li>• Praxisorientierte Tipps für die Umsetzung im Herzsport</li> <li>• Vergleich von Krafttraining und Ausdauertraining</li> </ul> <p>Die Teilnehmenden erwartet ein ausgewogener Mix aus Theorie und Praxis mit direkt einsetzbaren Anregungen für den Herzsport.</p> <p><i>Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen dem Kurs 1025-F2</i></p>				

<b>1426-F2</b>	<b>COPD – Begleiterkrankungen in Herzgruppen</b> Qualifizierungsfortbildung Innere Medizin: <b>COPD – ÜbungsleiterIn</b>	ZOOM   Online 15 UE	19.6. – 20.6.26 Anzahl Plätze: 25	Dr. med. Inga Jarosch
<p><b>Kursbeschreibung 1426-F2:</b></p> <p>In vielen Herzgruppen nehmen auch Personen teil, die zusätzlich an einer <b>chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) oder Asthma</b> leiden. Diese Fortbildung vermittelt Herzgruppenleitenden das nötige Wissen und praktische Methoden, um diese Teilnehmenden kompetent und sicher zu betreuen.</p> <p>Die Inhalte umfassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leicht umsetzbare <b>atemphysiotherapeutische Maßnahmen</b> für die Gruppe</li> <li>• <b>krankheitsspezifisches Ausdauer- und Krafttraining</b></li> <li>• Grundlagen zu <b>Schulung und Edukation</b> („Krankheitsmanagement“) bei COPD und Asthma</li> </ul> <p><b>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.</b></p> <p><b>Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte dieser Fortbildung thematisieren v.a. das Krankheitsbild der COPD!</b></p> <p>InhaberInnen von BVS-Lizenzen empfehlen wir für die Lizenzverlängerung die Kurse: <b>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.</b></p> <p><i>Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen dem Kurs 1825-F2</i></p>				

Quartal 3/26				
<b>1526-F2</b>	Die Mischung macht's: Theorie und Praxis in Herzgruppen	Online-Kurs mit interaktiven Parts 15 UE	1.9. – 30.9.26 <i>Bearbeitungszeitraum</i> Anzahl Plätze: 60	Dr. phil. Petra Meyer-Pffafel
<p><b>Kursbeschreibung 1526-F2:</b></p> <p>Diese komplett virtuelle Fortbildung mit interaktiven Elementen bietet Herzgruppen-Übungsleitenden eine abwechslungsreiche Mischung aus <b>theoretischem Input</b> und <b>praxisnahen Ideen</b> für die Arbeit mit HerzpatientInnen.</p> <p>Neben der Erweiterung des Fachwissens rund um das therapeutische Arbeiten in Herzgruppen erhalten die Teilnehmenden vielfältige Anregungen zur Gestaltung von Übungsstunden. Diese Praxisideen werden <b>anschaulich erläutert</b> (keine Hallen-Demovideos) und zusätzlich in <b>Praxis-Skripten</b> schriftlich zur Verfügung gestellt – zum Nachlesen oder Herunterladen. Alle Inhalte sind speziell auf die besonderen Bewegungsbedürfnisse von HerzpatientInnen abgestimmt.</p> <p><b>Technische Voraussetzungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Internetzugang</li> <li>• Eigene E-Mail-Adresse</li> <li>• Grundkenntnisse im Umgang mit PC/Internet</li> </ul> <p><b>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.</b></p> <p><i>Dieser Kurs entspricht den Kursen 1425-F2 und 1624-F2</i></p>				

<b>1626-F1</b>	Theorie- und Praxis-Impulse für Herzgruppen	Online-Kurs mit interaktiven Parts 8 UE	1.9. – 30.9.26 <i>Bearbeitungszeitraum</i> Anzahl Plätze: 30	Dr. phil. Petra Meyer-Pfaffel
<p><b>Kursbeschreibung 1626-F1:</b></p> <p>Diese komplett virtuelle Fortbildung mit interaktiven Elementen bietet in überschaubarem Umfang eine Vielzahl an Impulsen für die Arbeit in Herzgruppen. Sie verbindet die <b>Auffrischung relevanter theoretischer Grundlagen</b> mit praxisorientierten Ideen zur Gestaltung abwechslungsreicher Übungsstunden.</p> <p>Die Praxisinhalte werden <b>anschaulich vorgestellt</b> (keine klassischen Hallen-Demovideos), sodass die Inhalte leicht verständlich und gut nachvollziehbar sind. Ergänzend stehen <b>Praxis-Skripte zum Download</b> bereit, die alle Übungen und Methoden schriftlich zusammenfassen.</p> <p>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.</p> <p><b>Technische Voraussetzungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Internetzugang</li> <li>• Eigene E-Mail-Adresse</li> <li>• Grundkenntnisse im Umgang mit PC &amp; Internet</li> </ul> <p><i>Dieser Kurs entspricht den Kursen 1525-F1 und 1724-F1</i></p>				
<b>1726-F2</b>	Know-How für <b>Herzinsuffizienzgruppen</b> Qualifikationsfortbildung <b>HerzinsuffizienztrainerIn (DGPR)</b>	Präsenz Bernried/ Höhenried 15 UE	4.9. – 5.9.26 Anzahl Plätze: 20	Dr. med. Christa Bongarth
<p><b>Kursbeschreibung 1726-F2:</b></p> <p>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.</p> <p>Grundlage bildet das <b>DGPR-Curriculum „Herzinsuffizienztrainer/DGPR“</b>, das aktuelle wissenschaftliche Maßgaben für die Arbeit in Herzinsuffizienzgruppen vermittelt. In Theorie und Praxis erwerben Sie die Kompetenz, Übungsstunden sicher und wirksam zu gestalten.</p> <p><b>Das Besondere:</b> Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie die Lizenz „<b>HerzinsuffizienztrainerIn/DGPR</b>“ – Ihre Qualifikation zur Leitung einer Herzinsuffizienzgruppe.</p> <p><b>Ihr Mehrwert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezialisierung auf die Zielgruppe Herzinsuffizienz</li> <li>• Sicherheit im Umgang mit besonders belastungslimitierten PatientInnen</li> <li>• Praxisnahe Übungen &amp; Stundenkonzepte</li> <li>• Offizielle Zusatzqualifikation „HerzinsuffizienztrainerIn/DGPR“</li> </ul> <p><i>Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen den Kursen 0524-F2/1824-F2 sowie 0825-F2/1625-F2</i></p>				

Quartal 4/26				
<b>1826-F2</b>	<b>Adipositas und Herzgesundheit: Impulse für die Herzgruppenarbeit</b>	Präsenz Prien a. Chiemsee 15 UE	9.10. – 10.10.26 Anzahl Plätze: 25	Dr. med. Inga Jahn
<p><b>Kursbeschreibung 1826-F2:</b></p> <p>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.</p> <p>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 HerzpatientInnen sicher und zielgerichtet behandelt sowie bewegt werden können.</p>				
<b>1926-F2</b>	<b>Intensivierung Innere Medizin: COPD Intensivierungsfortbildung für COPD-ÜbungsleiterInnen mit bestehender Lizenz</b>	Präsenz Bad Reichenhall 15 UE	16.10. – 17.10.26 Anzahl Plätze: 15	Dr. phil. Matthias Limbach
<p><b>Kursbeschreibung 1926-F2:</b></p> <p>Diese neu entwickelte Fortbildung richtet sich an <b>Herzgruppen-Übungsleitende mit bestehender COPD-Lizenz</b>, 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.</p> <p>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.</p> <p><b>Mit dieser Herz-LAG Fortbildung kann keine COPD-Lizenz erworben werden, da sie sich an Übungsleitende mit bestehender COPD-Lizenz richtet.</b></p>				

<b>2026-F2</b>	Herz und Psyche – verhaltensmedizinische Konzepte für Herzgruppen	Präsenz Bayerisch Gmain 15 UE	16.10. – 17.10.26 Anzahl Plätze: 25	Dr. med. Sebastian Göbel
<p><b>Kursbeschreibung 2026-F2:</b></p> <p>In dieser Fortbildung werden die Pathophysiologie, aktuelle evidenzbasierte Therapiekonzepte einschließlich Nachsorgeprogrammen sowie die Bedeutung psychischer Begleiterkrankungen behandelt.</p> <p>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 Hochstauden etablierten verhaltensmedizinischen Konzepts (ähnlich der Psychokardiologie) wird aufgezeigt, wie körperliche und psychische Aspekte sinnvoll miteinander verknüpft werden können.</p> <p>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.</p> <p><i>Dieser Kurs entspricht in weiten Teilen dem Kurs 2025-F2</i></p>				
<b>2126-F1</b>	Tiefenmuskulatur und Faszien in Herzgruppen	Präsenz Königsbrunn 8 UE	24.10.26 Anzahl Plätze: 20	Sarah Wiesenberg
<p><b>Kursbeschreibung 2126-F1:</b></p> <p>Diese praxisorientierte Fortbildung vermittelt moderne Trainingsansätze zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur und der Faszienmobilisation, speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Herzgruppen-TeilnehmerInnen.</p> <p>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.</p>				
<b>2226-F2</b>	Training nicht neu gedacht: Vielfalt statt Routine in Herzgruppen	Präsenz Bad Füssing 15 UE	24.10. – 25.10.26 Anzahl Plätze: 39	Gabi Eichner
<p><b>Kursbeschreibung 2226-F2:</b></p> <p>Diese Fortbildung bietet eine breite Auswahl an interessanten und praxisnahen Inhalten für Herzgruppen sowie Reha-Gruppen 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.</p> <p>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.</p>				

<b>2326-F2</b>	<b>COPD – Begleiterkrankungen in Herzgruppen</b> Qualifizierungsfortbildung Innere Medizin: <b>COPD – ÜbungsleiterIn</b>	Präsenz Hofheim i. Ufr. 15 UE	14.11. – 15.11.26 Anzahl Plätze: 15	Dr. phil. Oliver Göhl
<p><b>Kursbeschreibung 2326-F2:</b></p> <p>In vielen Herzgruppen nehmen auch Personen teil, die zusätzlich an einer <b>chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD)</b> oder an Asthma leiden. Diese Fortbildung vermittelt Herzgruppenleitenden das nötige Wissen und praktische Methoden, um diese Teilnehmenden kompetent und sicher zu betreuen.</p> <p>Die Inhalte umfassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leicht umsetzbare <b>atemphysiotherapeutische Maßnahmen</b> für die Gruppe</li> <li>• <b>krankheitsspezifisches Ausdauer- und Krafttraining</b></li> <li>• Grundlagen zu <b>Schulung und Edukation</b> („Krankheitsmanagement“) bei COPD und Asthma</li> </ul> <p><b>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.</b></p> <p><b>Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte dieser Fortbildung thematisieren v.a. das Krankheitsbild der COPD!</b></p>				

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

**1. Halbjahr 2026**

<b>A1-26</b>	Herzgruppenübungsleitung (DGPR) – Innere Medizin 120 UE	Online-Part und Präsenz	Bad Füssing Anzahl Plätze: 20	Dr. med. Christine Göser 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 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-Schulung (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-Kreislaufkrankungen 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,
- 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 A1-26

<b>Online-Lernphase</b>	12.2. – 6.4.2026	Theorie-Module auf Herz-LAG Lernplattform in freier Zeiteinteilung, keine Präsenz
<b>Präsenzteil 1</b>	26.3. – 29.3.2026	Präsenz in Bad Füssing
<b>Präsenzteil 2</b>	16.4. – 19.4.2026	Präsenz in Bad Füssing Abschlussprüfung
<b>Anmeldeschluss</b>	22.1.2026	
<b>Kursbeginn:</b>	12.2.2026	

<b>K2-26</b>	Ausbildungs-Kompaktkurs zur Herzgruppenübungsleitung (DGPR) – Innere Medizin 72 UE	Online-Part und Präsenz	Obergünzburg Anzahl Plätze: 15	Dr. med. Hirsch   Herbert Heister
--------------	---	-------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

  

**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-Schulung (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-Kreislaufkrankungen e.V. (DGPR). Die Ausbildung orientiert sich an den aktuellen medizinischen und sportwissenschaftlichen Standards.

---

### 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 K2-26

<b>Online-Lernphase</b>	12.3. – 30.4.2026	Theorie-Module auf Herz-LAG Lernplattform in freier Zeiteinteilung, keine Präsenz
<b>Präsenzteil</b>	8.5. – 10.5.2026	Präsenz in Obergünzburg Abschlussprüfung
<b>Anmeldeschluss</b>	12.2.2026	
<b>Kursbeginn:</b>	12.3.2026	

## 2. Halbjahr 2026

<b>A2-26</b>	Herzgruppenübungsleitung (DGPR) – Innere Medizin 120 UE	Online-Part und Präsenz	Höhenried/ Bernried Anzahl Plätze: 20	Dr. med. Christa Bongarth 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-Schulung (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-Kreislaufkrankungen 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,
- 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

<b>Online-Lernphase</b>	20.8. – 22.10.2026	Theorie-Module auf Herz-LAG Lernplattform in freier Zeiteinteilung, keine Präsenz
<b>Präsenzteil 1</b>	4.10. – 8.10.2026	Präsenz in Höhenried
<b>Präsenzteil 2</b>	30.10. – 31.10.2026	Präsenz in Höhenried Abschlussprüfung
<b>Anmeldeschluss</b>	1.8.2026	
<b>Kursbeginn:</b>	20.8.2026	

<b>A3-26</b>	Herzgruppenübungsleitung (DGPR) – Innere Medizin 120 UE	Online-Part und Präsenz	Bad Füssing Anzahl Plätze: 20	Dr. med. Christine Göser Gabi Eichner
--------------	--	-------------------------	-------------------------------------	---

**Ausbildungsbeschreibung A3-26:**

**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-Schulung (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-Kreislaufkrankungen 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,
- 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 A3-26

<b>Online-Lernphase</b>	2.9. – 28.10.2026	Theorie-Module auf Herz-LAG Lernplattform in freier Zeiteinteilung, keine Präsenz
<b>Präsenzteil 1</b>	8.10. – 11.10.2026	Präsenz in Höhenried
<b>Präsenzteil 2</b>	5.11. – 8.11.2026	Präsenz in Höhenried Abschlussprüfung
<b>Anmeldeschluss</b>	13.8.2026	
<b>Kursbeginn:</b>	2.9.2026	

Änderungen vorbehalten

Stand: 26.2.2026