

**2-Tages-Fortbildungskurse der Herz-LAG Bayern 2018**

für Herzgruppenleiter der DGPR zur Lizenzverlängerung

jeweils 15 Lerneinheiten

Notfalltraining ist Teil jeder Fortbildung

| KursNr | Thema   | Datum   |         | Ort  | Leitung                              |
|--------|---|---|---------|--|--------------------------------------|
| F 1    | Herzgruppe:<br>Aktivieren – Bewegen –<br>Entspannen   | 19.-20.01.2018                                | (Fr/Sa) | Tutzing/Obb.   | Dr. Petra Pfaffel                    |
| F 2    | Begleiterkrankungen in<br>Herzgruppen: Chronisch<br>obstruktive Lungenerkrankung<br>(COPD)        | 20.-21.01.2018                                | (Sa/So) | Schönau am Königssee/<br>Berchtesgadener Land/<br>Obb. | Dr. Rainer Glöckl                    |
| F 3    | Koordination – Übung macht<br>den Meister   | 24.-25.02.2018                                | (Sa/So) | Merching/Schw.   | Brigitte Glas                        |
| F 4    | Begleiterkrankungen in<br>Herzgruppen: Periphere<br>arterielle Verschlusskrankheit<br>(pAVK)      | 02.-03.03.2018                                | (Fr/Sa) | Regensburg/Opf.  | Markus Artner                        |
| F 5    | mental-moving 1 –<br>Zusammenspiel von Bewegung<br>und Gehirn                                     | 02.-03.03.2018                                | (Fr/Sa) | Bad Heilbrunn  | Stefan Eidenschink                   |
| F 6    | Reha bunt verpackt: Spielerisches<br>und Achtsam-Entspannendes für<br>Herzgruppen                 | 21.04.2018<br>plus virtueller<br>Lernzeitraum | (Sa)    | Tutzing/Obb.   | Dr. Petra Pfaffel                    |
| F 7    | Walk 5!   | 28.-29.04.2018                                | (Sa/So) | Peißenberg/Obb.<br>Lkr. Weilheim                       | Christian Koch                       |
| F 8    | Verschiedenes aus Spielen,<br>Kraft und Entspannung für<br>Herzgruppen                            | 11.-12.05.2018                                | (Fr/Sa) | Marktheidenfeld/Ufr.                                   | Heidi Hock                           |
| F 9    | Alles rund um´s Spielen   | 23.-24.06.2018                                | (Sa/So) | Ebermannstadt/Ofr                                      | Ursula Lauerhaas                     |
| F 10   | Begleiterkrankungen in<br>Herzgruppen: Diabetes mellitus  | 29.-30.06.2018                                | (Fr/Sa) | Höhenried/Obb.   | Dr. med.<br>Christa Bongarth         |
| F 11   | Gute Koordination- eine<br>Entlastung für das Herz  | 21.-22.07.2018                                | (Sa/So) | Lauf/Mfr.  | Dr. med. Astrid<br>Schneider-Décombe |
| F 12   | mental-moving 2 – es geht<br>weiter   | 21.-22.09.2018                                | (Fr/Sa) | Bad Heilbrunn/Obb.                                     | Stefan Eidenschink                   |
| F 13   | Mobil bleiben- auch bei<br>Herzkrankungen u.<br>Begleiterkrankungen wie<br>Diabetes, Asthma, COPD | 22.-23.09.2018                                | (Sa/So) | Neustadt bei Coburg/<br>Ofr.                           | Michael Fischer                      |
| F 14   | Waldtherapie –<br>Wahrnehmungsspaziergang<br>durch die Natur                                      | 19.-20.10.2018                                | (Fr/Sa) | Bischofsgrün/Ofr.                                      | CA Dr. med.<br>Klaus-Peter Behnke    |
| F 15   | Herzgruppen aktiv im Trend  | 09.-10.11.2018                                | (Fr/Sa) | Prien am Chiemsee/Obb.                                 | Dr. med. Inga Jahn                   |



|   |  |                |         |           |                   |
|---|--|----------------|---------|-----------|-------------------|
| <b>F 16</b>   | Herz-Refresher –<br>Theorie und Praxis<br>aktualisieren und<br>vertiefen | 09.-10.11.2018 | (Fr/Sa) | Höhenried | Eva Kaletsch-Lang |
| <b>Diese Fortbildung ist ausschließlich für Übungsleiter, die Absolventen der Sportwissenschaft oder Physiotherapeuten sind</b> |  |                |         |           |                   |

|             |   |                |         |                  |              |
|-------------|---|----------------|---------|------------------|--------------|
| <b>F 17</b> | Rundum-Refresher:<br>„Alles was Spaß macht“ –<br>Frischer Wind in der<br>Herzgruppe | 17.-18.11.2018 | (Sa/So) | Bad Füssing/Ndb. | Gabi Eichner |
|-------------|---|----------------|---------|------------------|--------------|

### Kurzbeschreibungen der Fortbildungen:

#### **F 1 Herzgruppe: Aktivieren – Bewegen – Entspannen**

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

#### **F 2 Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)**

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

#### **F 3 Koordination – Übung macht den Meister**

Koordinationsübungen sind gut geeignet, um durch ihre Trainingseffekte eine Entlastung für das Herz zu bewirken. Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes können durch diese Effekte ebenfalls positiv beeinflusst werden. Um diesem Ziel in der Herzgruppe näher zu kommen, bietet diese Fortbildung Ideen für das Koordinationstraining der Zielgruppe „Herzpatienten“.

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

Der Herzgruppen-Alltag zeigt, dass viele Herzgruppen-Teilnehmer nicht nur herzkrank sind, sondern oft auch unter pAVK leiden. Dieser Kurs setzt an dieser Erkenntnis an und unterstützt so die Herzgruppenleiter, betroffene Personen in ihrer Herzgruppe angemessen zu betreuen. Der Kurs beinhaltet die Vermittlung des medizinischen Grundwissens über die pAVK. **Bitte beachten Sie: Die Kursinhalte thematisieren v.a. das Krankheitsbild der pAVK!**

#### **F 5 mental-moving – Zusammenspiel von Bewegung und Gehirn**

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



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

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

Das Besondere an diesem Kurs:

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

#### **F 7 WALK 5!**

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

#### **F 8 Verschiedenes aus Spielen, Kraft und Entspannung für Herzgruppen**

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

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

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

Block III: Entspannungstechniken, um mit Stresssituationen gut umzugehen.

#### **F 9 Alles rund um´s Spielen**

In diesem Lehrgang dreht sich alles um´s Spielen in der Herzgruppe: Spiele im Sitzen, Ausdauer-spiele, Entspannungsspiele, koordinative Spiele und Spielformen, Spiele im Wasser. Ergänzt werden diese praktischen Inhalte durch theoretische Aspekte des Spielens und Aktuelles aus der Kardiologie. **Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass diese Fortbildung auch Übungseinheiten enthält, die im Wasser stattfinden.**

#### **F 10 Begleiterkrankungen in Herzgruppen: Diabetes mellitus**

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

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

#### **F 11 Gute Koordination – eine Entlastung für das Herz**

Koordinationsübungen sind eine willkommene Ergänzung der Herzgruppen-Trainingstherapie, sie wirken sich günstig (nicht nur) auf die Herzarbeit aus. Es wird referiert über Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung (Coping) von Herz-Patienten, außerdem über die Problematik eventuell auftretender Atemnot bei Herzkranken. Beim Reanimationskurs erfolgen ergänzende Informationen zum AED. Es wird reichlich Zeit sein für praktische Übungen zur Verwendung in der Herzgruppe.



**F 12 mental moving 2 – es geht weiter...**

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

**F 13 Mobil bleiben – auch bei Herzerkrankungen und Begleiterkrankungen..**

Der Lehrgang bietet eine Vielfalt an praktischen Inhalten für die Herzgruppe, z.B. Stations- und Zirkeltraining (u.a. mit Koordinations-, Gleichgewichts-, Geschicklichkeits-, Reaktionsaufgaben), Ausdauertrainingsvarianten und Ganzkörpertraining mit verschiedenen Schwerpunkten. Für ruhigere Elemente in der Herzgruppe wird die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson thematisiert (Decke, Kissen u. dicke Socken mitbringen). Zusätzlich wird eine Demostunde in Aquafitness für Herzpatienten und Atemübungen für Herzgruppenteilnehmer mit Begleiterkrankungen gezeigt.

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

**F 14 Waldtherapie – Wahrnehmungsspaziergang durch die Natur**

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

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

**F 15 Herzgruppen aktiv im Trend**

Was liegt für Herzgruppen im Trend? Zur Beantwortung dieser Frage werden in dieser Fortbildung aktuelle und alternative Trainingsmethoden, die in Herzgruppen zum Einsatz kommen können, in den Mittelpunkt gestellt und den Teilnehmern in den Praxisteilen gezeigt. Die Theorie-Inhalte thematisieren neue OP- und Interventionsverfahren, die Rahmen der Kardiologie zur Anwendung kommen. Weiterhin erfahren die Kursteilnehmer durch ausgewählte Themen der Psychokardiologie interessantes Hintergrundwissen für ihr praktisches Arbeiten mit ihrer Herzgruppe.

**F 16 Herz-Refresher – Theorie und Praxis aktualisieren und vertiefen**

Dieser Refresher bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, die praktischen und theoretischen Kenntnisse zu aktualisieren und zu vertiefen. Mit Hilfe aktueller Informationen und praktischer Erfahrung rund um das Thema Herzgruppenbetreuung wollen wir Sie fachlich auf den neuesten Stand bringen und fit für Ihren Praxisalltag machen.

Der Kurs ist besonders geeignet für Übungsleiter, die fachlich gerne etwas tiefer in die Materie einsteigen wollen. Aus diesem Grund ist die Teilnahme an diesem Kurs auf Herzgruppenleiter beschränkt, die durch eine Berufsausbildung therapeutisch vorqualifiziert sind (Absolventen der Sportwissenschaft und Physiotherapeuten).

**F 17 Rundum-Refresher: „Alles was Spaß macht“ – Frischer Wind in der Herzgruppe**

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

**Anerkennung der Veranstaltungen für Fortbildungspunkte von Physiotherapeuten**

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