

Fortbildungstermine im WBRS 2024

Diese Lehrgänge finden in Kooperation zwischen dem Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (WBRS) und dem WLSB statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Württembergischen Landessportbund.



Württembergischer
Behinderten- und
Rehabilitationssportverband e.V.



Fo-01-24	Core Stability und Faszientraining im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	<p>Core Stability“ bedeutet so viel wie Kern-Stabilität. Der Kern oder die Körpermitte stellen ein zentrales Stütz- und Bewegungselement im menschlichen Körper dar. Hier verlaufen mehrere Muskeln bzw. Muskelgruppen, die der Stabilität und Aufrichtung des Körpers dienen.</p> <p>Beim Faszientraining handelt es sich der Definition nach um eine Trainingsmethode, die der Förderung der Eigenschaften unseres kollagenen bzw. muskulären Bindegewebes, der sogenannten Faszien, dient.</p> <p>Wir werden die anatomisch-physiologischen Grundlagen und die faszialen Strukturen im Körper kennenlernen. Dies erweitern wir mit einem faszialen Bewegungskonzept, werden schwingen und federn, Faszial stretchen, kräftigen und die Sensorik verfeinern</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	13.-14. Januar 2024
Anmeldeschluss:	13. Dezember 2023
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel

Fo-02-24	Wechselbeziehung von Sturzprävention – Sarkopenie – Knochendichte und die Wirkungsmechanismen von Bewegungsmodalitäten
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	Muskeln und Knochen gehören zu den wichtigsten Bestandteilen des Körpers, sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung eines gesunden Lebens mit eigenbestimmter Mobilität. Wir wollen gemeinsam erörtern, wie es gelingt, dass die Partizipation am Leben möglichst lange gelingt. Dabei werden wesentliche Anpassungsreaktionen und Wirkungsmechanismen für die Personengruppe erklärt.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	19.-20. Januar 2024
Anmeldeschluss:	19. Dezember 2023
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Christoph Anrich

Fo-03-24	Aus Basicübungen das Beste herausholen
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	Basicübungen und Aerobicsschritte in Kombination mit (lateinamerikanischer) Musik peppen so manche Rehasunde auf und bringen Abwechslung in die Stunde. Zudem wollen wir verschiedene Zirkelvariationen testen und auch die Koordination etwas genauer unter die Lupe nehmen.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	20.-21. Januar 2024
Anmeldeschluss:	20. Dezember 2023
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Diana Schulz

Fo-04-24	Spiele in Herzgruppen
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	<p>Neben der medizinisch begründeten „Einstiegsmotivation“ zur Teilnahme an Rehasportgruppen leisten spielpädagogisch konzipierte Spielangebote einen wichtigen Beitrag zur „Bleibemotivation“ und tragen wesentlich zur Verbesserung des Gruppenklimas bei. Freudvolles Spielen, mit lachenden Teilnehmern und ohne Zwang zum Sieg, sind oft der Höhepunkt der Gruppenstunde. Während bei Funktionsgymnastik, Ausdaueranteilen und Entspannungsformen die Belastung für Übungsleiter*innen und Teilnehmer*innen relativ einfach zu dosieren ist, müssen Übungsleiter*innen bei dem Teilnehmerwunsch nach „großen Feldspielen“ gezielte Regeländerungen und Spielvarianten kennen, um Überforderungen und Selbstgefährdung von übereifrigen Teilnehmer*innen zu vermeiden.</p> <p>In diesem Lehrgangsteil lernen die Teilnehmer*innen zahlreiche kleine Spiele und Spielvariationen kennen, mittels derer sie über Kontakt-, Kennenlern- und Vertrauensspiele und durch Verwendung zahlreicher Kleingeräte ihre Stunden auflockern und bei ihren Teilnehmer*innen eine entspannte gemeinsame Spielfähigkeit entwickeln können.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	03.-04. Februar 2024
Anmeldeschluss:	03. Januar 2023
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Prof. Dr. Hanke

Fo-05-24	Ausdauer, Kraft und Koordination in Herzsportgruppen
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungsdosierung im Ausdauertraining (Dauerbelastung und Intervalltraining) • Krafttraining mit Herzpatient*innen • Methodik von Kraft- und Ausdauertraining • Kraftbelastung nach Sternotomie • Verhältnis von Ausdauer-, Kraft- und Sensomotorischem Training im Herzsport
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	09.-10. Februar 2024
Anmeldeschluss:	09. Januar 2024
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel

Fo-06-24	Resilienz. Wie Sport die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt!
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	<p>Resilienz beschreibt allgemein einen Zustand geistiger und körperlicher Gesundheit, der es uns erlaubt besser durch den Alltag zu kommen.</p> <p>In diesem Seminar lernen wir resilienter zu werden, um in der Lage zu sein souverän auf Veränderungen zu reagieren und sich gut an neue Situationen anzupassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resilienzfaktoren • Grundprinzipien der Resilienzförderung • Energiemanagement • Resilienztest • Antreiber Modell Transaktionsanalyse • Glaubenssätze • Stress / Burnout • Umgang mit Krisen • Werte • Entspannung
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	17.-18. Februar 2024
Anmeldeschluss:	17. Januar 2024
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Irmhild Zwiener

Fo-07-24	Update Rückenschmerz
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie und Innere Medizin
Inhalt:	Das Ziel dieser Fortbildung ist es, Ihnen ein Update zum Thema Rückenschmerz zu vermitteln und wie Sie dieses neu erlangte Wissen im Rehasport umsetzen können.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	24.-25. Februar 2024
Anmeldeschluss:	24. Januar 2024
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Stephan Ziegler

Fo-08-24	Core Stability und Faszientraining im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	<p>Core Stability“ bedeutet so viel wie Kern-Stabilität. Der Kern oder die Körpermitte stellen ein zentrales Stütz- und Bewegungselement im menschlichen Körper dar. Hier verlaufen mehrere Muskeln bzw. Muskelgruppen, die der Stabilität und Aufrichtung des Körpers dienen.</p> <p>Beim Faszientraining handelt es sich der Definition nach um eine Trainingsmethode, die der Förderung der Eigenschaften unseres kollagenen bzw. muskulären Bindegewebes, der sogenannten Faszien, dient.</p> <p>Wir werden die anatomisch-physiologischen Grundlagen und die faszialen Strukturen im Körper kennenlernen. Dies erweitern wir mit einem faszialen Bewegungskonzept, werden schwingen und federn, Faszial stretchen, kräftigen und die Sensorik verfeinern</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	15.-16. März 2024
Anmeldeschluss:	15. Februar 2024
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel

Sport nach Krebs (WLSB Fortbildung)	
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Sport nach Krebs
Inhalt:	Siehe Homepage des WLSB
Umfang:	8 Lehreinheiten (LE) in Theorie
Termin:	16. März 2024
Ort:	Onlinefortbildung
Sonstiges:	Es handelt sich um eine WLSB-Fortbildung, die mit 8 Lerneinheiten zur WBRS-Lizenzverlängerung anerkannt wird. Die Anmeldung erfolgt über den WLSB Veranstaltungen (wlsb.de)

Fo-09-24 Portfolio - Übungen für Zuhause	
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	<p>Diese Fortbildung dient dazu, den Übungsgruppen-Teilnehmer*innen das Training zu vereinfachen und um sie besser dazu zu motivieren.</p> <p>Während der Fortbildung werden wir die Trainingslehre-Prinzipien wiederholen, um besser gegenüber den Teilnehmer*innen argumentieren zu können.</p> <p>Es wird ein Übungs-Karteikarten-Portfolio von uns selbst mit Koordinations-, Kräftigungs-, und Dehnübungen vorbereitet und erstellt.</p> <p>Die passenden Übungen werden von uns ausgewählt, fotografiert und beschrieben.</p> <p>Zuhause brauchen wir diese nur ausdrucken, laminieren und das Übungssystem mit unseren Teilnehmer*innen zu starten.</p> <p>Kenntnisse in Power-Point sind erwünscht, aber nicht zwingend notwendig, da wir meistens in der Gruppe arbeiten werden.</p> <p>Nutzen wir die Möglichkeit, um endlich Zeit zu haben, um etwas vorzubereiten, was wir immer wollten.</p> <p>Auch freie Gespräche über gezielte Übungen sind möglich u. eingeplant.</p> <p>Bitte mitbringen: Handy, Handy-Ladekabel, USB-Kabel, Laptop (mit Ladekabel) oder I-Pad (mit Ladekabel) und Lieblings-Sportbekleidung (für die Bilder).</p> <p>Möchten Sie unbedingt an der Fortbildung teilnehmen und nicht über die technischen Geräte verfügen, senden Sie uns eine E-Mail , damit wir versuchen, es zu organisieren.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	23.-24. März 2024
Anmeldeschluss:	23. Februar 2024
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Haline Fontes-Baumbach

Fo-10-24	Stundenplan – meine beste Stunde
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie und Innere Medizin
Inhalt:	In dieser Fortbildung sollen die Übungsleiter ihre besten Sportstundeninhalte miteinander teilen und vorstellen. Ideen teilen, ausprobieren, Materialien kennenlernen und sich Anregungen für die eigenen Stunden holen. Es gibt ebenso genügend Zeit für einen regen Austausch zu alltäglichen "Problemen" in der Sportstunde.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	20.-21. April 2024
Anmeldeschluss:	20. März 2024
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Diana Schulz

Fo-11-24	Nordic Walking und Denken in Bewegung
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	Ihr habt bereits eigene Erfahrungen im Bereich Nordic Walking und möchtet die Technik gewinnbringend in euren Gruppen einsetzen? Im Kurs lernt ihr, anhand eines kleinen anatomischen Exkurses, welche Symptome und Fehlhaltungen beim Nordic Walking problematisch werden können und wie ihr die Lauftechnik und den Stockeinsatz spezifisch auf orthopädische Krankheitsbilder anpassen könnt. Genau wie bei gezielten Trainingseinheiten für den Körper "üben" wir unser Gehirn. Spielerisch trainieren wir die Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften, Aufmerksamkeit und Konzentration und natürlich auch koordinative Fähigkeiten mit dem Ziel unseren Alltagsanforderungen effizienter entgegenzutreten. Und der Spaß kommt sicherlich nicht zu kurz.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	26.-27. April 2024
Anmeldeschluss:	26. März 2024
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentinnen: Eike Schäfer-Buschow und Monika Heimerl

Fo-12-24	Stress, Entspannung und Work - Life - Balance Auch ein Übungsleiter hat Stress und muss entspannen!
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie, Innere Medizin, Psychische Erkrankungen
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Stress? • Warum ist Stress durchaus auch positiv? • Verschiedene Stressmodelle. • Welche Strategien gibt es gegen Stress --> Stressmanagement • Unterschiedliche Entspannungsmethoden, auch als schnelle Sofortmaßnahmen. • Welche Idee verbirgt sich hinter dem Modell "Work - Life - Balance"? • Welches sind meine Lebensbereiche und welche Rollen erfülle ich? • Visionen, Ziele, Werte, ... <p>usw.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	10.-11. Mai 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Mike Anlauf

Fo-13-24	Sportmedizinische Aspekte im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie und Innere Medizin
Inhalt:	<p>Das Ziel dieser Fortbildung ist das Erwerben oder/und das Auffrischen von Kenntnissen wissenschaftlicher Aspekte aus der Sportmedizin, bezugnehmend auf den Reha-Sport. Die anatomischen und sportphysiologischen Inhalte werden von der Dozentin und den Teilnehmern/innen analysiert und sowohl in praktische als auch gezielte Übungen aus dem Reha-Sport eingebunden.</p> <p>Das Wissen über den BMI, die Körperkomposition u.a. bis hin zur Vo2max-Berechnung werden in unsere Reha-Sport-Gruppenrealität transferiert und damit real und greifbar für unsere Reha Sportlerin/innen. Mit der Durchführung von orthopädischen und/oder internistischen Analysen werden wir unseren Teilnehmern/innen noch mehr motivieren, die gesteckten Ziele noch besser zu erreichen.</p> <p>In dieser Fortbildung bekommen die Übungsleitern/innen, u.a. auch aufgrund zahlreicher praktischer Übungen, neue und wirkungsvolle Ideen u. Anregungen für ihre Reha-Sport-Stundengestaltung.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	01.-02. Juni 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Haline Fontes-Baumbach

Fo-14-24	Kommunikation im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	<p>„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Auch im Rehasport fällt der Kommunikation eine große Rolle zu. Wie kommuniziere ich als Übungsleiter*in mit meinen Teilnehmer*innen, wie kommunizieren die Teilnehmer*innen untereinander...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kommunikationsmodelle - Selbstreflexion und persönlicher Stil - Gesprächsvorbereitung - Umgang mit herausfordernden Situationen - Körpersprache - Passende Spiele zur Kommunikation
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	01.-02. Juni 2024
Anmeldeschluss:	ABGESAGT
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Irmhild Zwiener

Fo-15-24	Qigong und Akupressur
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin und Orthopädie
Inhalt:	In vielen Qigong Übungen werden Akupressurpunkte Mittels Klopfen und Pressen stimuliert. Es sind die gleichen Punkte, welche auch in der Akupunktur Verwendung finden, aber ohne Nadel nur mit Fingerdruck. Wir wollen die wichtigsten Punkte für den Hausgebrauch lernen und erfahren, um sie bei Bedarf (z.B. bei Kopf und Rückenschmerzen, Immunabwehr etc.) jederzeit anwenden zu können. Ganz nebenbei lernen wir dadurch auch den Verlauf der Meridiane und viele weitere Hintergründe. Akupressur ist ein wichtiger Bestandteil der Chinesischen Medizin und hat sich in der Selbsthilfepraxis bei allgemeinen Beschwerden bestens bewährt. Daher vor der nächsten Schmerztablette es erst einmal sanft und ohne Nebenwirkungen versuchen. Ergänzend werden wir das Wissen in bekannte Qigong Übungen integrieren.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	15.-16. Juni 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Sören Phlipzik

Fo-16-24	Kommunikation im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Auch im Rehasport fällt der Kommunikation eine große Rolle zu. Wie kommuniziere ich als Übungsleiter*in mit meinen Teilnehmer*innen, wie kommunizieren die Teilnehmer*innen untereinander, wie gehe <ul style="list-style-type: none"> - Kommunikationsmodelle - Selbstreflexion und persönlicher Stil - Gesprächsvorbereitung - Umgang mit herausfordernden Situationen - Körpersprache - Passende Spiele zur Kommunikation
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	22.-23. Juni 2024
Anmeldeschluss:	22. Mai 2024
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Irmhild Zwiener

Fo-33-24	Fertige Stundenbilder für die Orthopädie und den Herzsport – aus der Praxis für die Praxis
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie und Innere Medizin
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinationstraining: Innovative Ansätze und Übungen für gezieltes Koordinationstraining, um die Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern. • Sturzprophylaxe: Strategien und praxisnahe Techniken zur Reduzierung von Sturzrisiken bei Patienten im Rehasport. • Gedächtnissport und Bewegung: Die Verbindung von Gedächtnistraining und Bewegung für eine ganzheitliche Förderung der Teilnehmer. • Kleine Spiele: Kreative und motivierende Spiele zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und des Gruppenzusammenhalts. • Laufspiele, Teamspiele, Ausdauerspiele: Vielfältige Ideen für Spiele, die Ausdauer fördern und den Teamgeist stärken.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	29.-30. Juni 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Öhringen (Ochsenseehalle Am Ochensee 45 74613 Öhringen)
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Sophia Häffner Die Übernachtung ist in diesem Lehrgang nicht enthalten. Die Kosten und die Organisation hierfür müssen selbst übernommen werden.

Fo-17-24	Brainfitness im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie und Neurologie
Inhalt:	Kommt ins Handeln – kommt ins Tun! Diese Fortbildung erlaubt einen vertiefenden Einblick in die Kombination von Denken und Handeln. Kognitive Aufgaben werden mit motorischen Übungen verknüpft und helfen die Konzentrationsfähigkeit zu stärken und Stress zu reduzieren. Ein Feuerwerk der Synapsen regt an und macht uns bereit neues zu lernen. Es kommen Techniken aus der Neuroathletik zur Anwendung sowie eine Vielzahl von kinesiologischen Übungen.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	06.-07. Juli 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Andrea Honselaers

Fo-18-24	Yogasequenzen im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin und Orthopädie
Inhalt:	Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter*innen, die Yoga-Elemente in den Rehasport einbinden möchten. Eine theoretische Einführung beleuchtet den Ursprung des Yoga und die grundlegenden Aspekte. Im Vordergrund steht die praktische Anwendung von Yogaübungen, die sich auch für Rehasportgruppen eignen. Ergänzend praktizieren wir Atemübungen, kurze Meditationseinheiten und Entspannungsübungen.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	12.-13. Juli 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Bettina Haug

Fo-19-24	Rehasport mit Hochaltrigen
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin und Orthopädie
Inhalt:	<p>Ziel der Fortbildung ist es, Ihnen vor allem praktische Stundenbilder an die Hand zu geben, die Sie mit hochaltrigen Rehasportgruppen durchführen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen für Arme, Beine und Rumpfmuskulatur im Stuhlkreis - Anregung beider Gehirnhälften - Kurze Übungseinheiten im Stehen/Laufen hinter dem Stuhl - Sturzprophylaxe - Einsetzbarkeit von Kleingeräten wie Holzstäbe, Brasils etc. - Kleine Geschichten, Spiele oder gemeinsames Singen als Abschluss <p>Im kürzer gehaltenen Theorieteil stehen geriatrische Erkrankungen, Bewegungseinschränkungen der Teilnehmer*innen und die Herausforderungen in inhomogenen Gruppen auf dem Programm.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	27.-28. Juli 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Bettina Haug

Fo-21-24	Sportmedizinische Aspekte im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie und Innere Medizin
Inhalt:	<p>Das Ziel dieser Fortbildung ist das Erwerben oder/und das Auffrischen von Kenntnissen wissenschaftlicher Aspekte aus der Sportmedizin, bezugnehmend auf den Reha-Sport. Die anatomischen und sportphysiologischen Inhalte werden von der Dozentin und den Teilnehmern/innen analysiert und sowohl in praktische als auch gezielte Übungen aus dem Reha-Sport eingebunden.</p> <p>Das Wissen über den BMI, die Körperkomposition u.a. bis hin zur Vo2max-Berechnung werden in unsere Reha-Sport-Gruppenrealität transferiert und damit real und greifbar für unsere Reha Sportlerin/innen. Mit der Durchführung von orthopädischen und/oder internistischen Analysen werden wir unseren Teilnehmern/innen noch mehr motivieren, die gesteckten Ziele noch besser zu erreichen.</p> <p>In dieser Fortbildung bekommen die Übungsleitern/innen, u.a. auch aufgrund zahlreicher praktischer Übungen, neue und wirkungsvolle Ideen u. Anregungen für ihre Reha-Sport-Stundengestaltung.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	20.-21. September 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 220,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Haline Fontes-Baumbach

Fo-20-24	Bewegungstherapie und Rehabilitation bei Diabetes und Begleiterkrankungen
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	In Deutschland haben wir aktuell über 9 Millionen Menschen mit Diabetes mellitus, hinzu kommt die Dunkelziffer sowie die Menschen mit Prädiabetes und verschiedenen Subtypen. Das Wissen, was Diabetes ist, stellt eine wesentliche Grundlage für die Bewegungstherapie von Diabetikern dar. Reha-Experten und Sport-Therapeuten, die ein Basiswissen mitbringen, werden auch besser mit den betroffenen Menschen trainieren können, sie können rehabilitative Prozesse voranbringen.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	21.-22. September 2024
Anmeldeschluss:	21. August 2024
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Christoph Anrich

Fo-22-24	Resilienz. Wie Sport die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt!
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	<p>Resilienz beschreibt allgemein einen Zustand geistiger und körperlicher Gesundheit, der es uns erlaubt besser durch den Alltag zu kommen.</p> <p>In diesem Seminar lernen wir resilienter zu werden, um in der Lage zu sein souverän auf Veränderungen zu reagieren und sich gut an neue Situationen anzupassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resilienzfaktoren • Grundprinzipien der Resilienzförderung • Energiemanagement • Resilienztest • Antreiber Modell Transaktionsanalyse • Glaubenssätze • Stress / Burnout • Umgang mit Krisen • Werte • Entspannung
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	28.-29. September 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Irmhild Zwiener

Fo-24-24	Entstehung und Therapie von psychischen Störungen und chronisch-körperlichen Erkrankungen. Warum ist Sport die beste Medizin?
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Psychische Erkrankungen, Orthopädie, Neurologie und Innere Medizin
Inhalt:	Diese Fortbildung soll einen vertieften Einblick in die Entstehung und Therapie psychischer Störungen und chronisch-körperlicher Erkrankungen verschaffen. Ihr sporttherapeutisches Tun soll dadurch noch verständlicher und effektiver werden. Dazu werden wir die wichtigsten neurobiologischen Daten Revue passieren lassen, die Konsistenztheorie von K. Grawe uns noch genauer anschauen und schlussendlich das Ganze mit philosophischen Aspekten der modernen Leibphänomenologie abrunden.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	04.-05. Oktober 2024
Anmeldeschluss:	04. September 2024
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Martin Schley

Fo-25-24	Update Knie- Hüfte für Übungsleiter*innen mit Vorqualifikationen (Sport- und Gymlehrer*innen, Physios, Sportwissenschaftler*innen, ...)
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	Das Ziel dieser Fortbildung ist es, Ihnen ein Update zu konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten zu vermitteln und wie Sie dieses neu erlangte Wissen im Rehasport umsetzen können. Gutes Vorwissen ist Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang. Auf Grundlagenwissen kann nicht gesondert eingegangen werden.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	19.-20. Oktober 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Stephan Ziegler

Fo-23-24	Portfolio - Übungen für Zuhause
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	<p>Diese Fortbildung dient dazu, den Übungsgruppen-Teilnehmern das Training zu vereinfachen und um sie besser dazu zu motivieren.</p> <p>Während der Fortbildung werden wir die Trainingslehre-Prinzipien wiederholen, um besser gegenüber den Teilnehmern argumentieren zu können.</p> <p>Es wird ein Übungs-Karteikarten-Portfolio von uns selbst mit Koordinations-, Kräftigungs-, und Dehnübungen vorbereitet und erstellt.</p> <p>Die passenden Übungen werden von uns ausgewählt, fotografiert und beschrieben.</p> <p>Zuhause brauchen wir diese nur ausdrucken, laminieren und das Übungssystem mit unseren Teilnehmern zu starten.</p> <p>Kenntnisse in Power-Point sind erwünscht, aber nicht zwingend notwendig, da wir meistens in der Gruppe arbeiten werden.</p> <p>Nutzen wir die Möglichkeit, um endlich Zeit zu haben, um etwas vorzubereiten, was wir immer wollten.</p> <p>Auch freie Gespräche über gezielte Übungen sind möglich u. eingeplant.</p> <p>Bitte mitbringen: Handy, Handy-Ladekabel, USB-Kabel, Laptop (mit Ladekabel) oder I-Pad (mit Ladekabel) und Lieblings-Sportbekleidung (für die Bilder).</p> <p>Möchten Sie unbedingt an der Fortbildung teilnehmen und nicht über die technischen Geräte verfügen, senden Sie uns eine E-Mail , damit wir versuchen, es zu organisieren.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	01.-02. November 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Haline Fontes-Baumbach

Fo-26-24	Wassergymnastik
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	<p>Du möchtest dein Wissen im Bereich Wassergymnastik oder Aquafitness erweitern oder diese Art der Trainingsmöglichkeit kennenlernen?</p> <p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wassergymnastik und Aquafitness mit und ohne Geräte ➤ Eigenschaften des Wassers kennen und für das Training nutzen ➤ Belastungsvarianten, Belastungssteuerung, Progression der Übungen für alle Leistungslevel, egal ob Fitness oder Seniorensport. Passe deine Übungen an die Zielgruppe an ➤ gesundheitliche Chancen und Risiken des Trainings im Wasser ➤ Kraft- und Ausdauertraining im Wasser ➤ Kleine Spiele und Entspannung
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	02.-03. November 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Sophia Häffner

Fo-28-24	Kinderrehasport – Ernährung und Bewegung
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie und Innere Medizin
Inhalt:	<p>Es gibt immer mehr Kinder, die aufgrund von Bewegungsmangel und falscher Ernährung stark übergewichtig sind.</p> <p>In der Fortbildung wird das Thema der Ernährung bei Kindern besprochen und in der Praxis werden kindergerechte Rehasportstunden für Kinder aufgezeigt.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	08.-09. November 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentinnen: Merit Weckerle und Juliane Isbrecht

Fo-27-24	Bewegungsmodifikationen bei Bluthochdruck, Herzschwäche bei vorhandenen Gelenkproblemen: Ausdauertraining und Differenzierungen der Intensität mit Kleingeräten
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Orthopädie und Innere Medizin
Inhalt:	Etliche Menschen leiden oftmals unter mehreren Erkrankungen gleichzeitig. Häufig ist es eine Kombination von Gelenkproblemen und -schmerzen, erhöhtem Blutdruck und Herzschwäche. Die Betroffenen müssen körperlich aktiv sein, es gibt dabei jedoch mehr zu bedenken als viele denken. Bei dieser Personenzielgruppe sind beispielsweise Belastungsspitzen unbedingt zu vermeiden. Die Fortbildung erörtert die wichtigsten Hinweise für die gelingende Rehabilitation und Bewegungstherapie. Wir erfahren gemeinsam, welche attraktive Übungsformen mit Kleingeräten zu den gewünschten Anpassungsreaktionen führen.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	09.-10. November 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Christoph Anrich

Fo-35-24	Yogasequenzen im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin und Orthopädie
Inhalt:	Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter*innen, die Yoga-Elemente in den Rehasport einbinden möchten. Eine theoretische Einführung beleuchtet den Ursprung des Yoga und die grundlegenden Aspekte. Im Vordergrund steht die praktische Anwendung von Yogaübungen, die sich auch für Rehasportgruppen eignen. Ergänzend praktizieren wir Atemübungen, kurze Meditationseinheiten und Entspannungsübungen.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	30.November-01. Dezember 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Bettina Haug

Fo-29-24	Ausdauer, Kraft und Koordination in Herzsportgruppen
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungsdosierung im Ausdauertraining (Dauerbelastung und Intervalltraining) • Krafttraining mit Herzpatient*innen • Methodik von Kraft- und Ausdauertraining • Kraftbelastung nach Sternotomie • Verhältnis von Ausdauer-, Kraft- und Sensomotorischem Training im Herzsport
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	23.-24. November 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel

Fo-30-24	Entstehung und Therapie von psychischen Störungen und chronisch-körperlichen Erkrankungen. Warum ist Sport die beste Medizin?
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Psychische Erkrankungen, Orthopädie, Neurologie und Innere Medizin
Inhalt:	<p>Diese Fortbildung soll einen vertieften Einblick in die Entstehung und Therapie psychischer Störungen und chronisch-körperlicher Erkrankungen verschaffen.</p> <p>Ihr sporttherapeutisches Tun soll dadurch noch verständlicher und effektiver werden.</p> <p>Dazu werden wir die wichtigsten neurobiologischen Daten Revue passieren lassen, die Konsistenztheorie von K. Grawe uns noch genauer anschauen und schlussendlich das Ganze mit philosophischen Aspekten der modernen Leibphänomenologie abrunden.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	23.-24. November 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Martin Schley

Fo-32-24	Neue Wege der Bewegung bei Menschen mit Geistiger Behinderung
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Geistige Behinderung
Inhalt:	Wie der Titel schon beinhaltet, wollen wir neue Spiele und Bewegungseinheiten ausprobieren und erfahren. Außerdem wollen wir „Psychomotorik unter Berücksichtigung Erlebnispädagogischer Elemente in der Halle“ anbieten. Hierbei geht es darum Grenzen zu erkennen, zu analysieren und zu überschreiten, gegebenenfalls mit Unterstützung anderer Kursteilnehmer*innen.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	07.-08. Dezember 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Winfried Maulbetsch

Fo-34-24	Core Stability und Faszientraining im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	Core Stability [®] bedeutet so viel wie Kern-Stabilität. Der Kern oder die Körpermitte stellen ein zentrales Stütz- und Bewegungselement im menschlichen Körper dar. Hier verlaufen mehrere Muskeln bzw. Muskelgruppen, die der Stabilität und Aufrichtung des Körpers dienen. Beim Faszientraining handelt es sich der Definition nach um eine Trainingsmethode, die der Förderung der Eigenschaften unseres kollagenen bzw. muskulären Bindegewebes, der sogenannten Faszien, dient. Wir werden die anatomisch-physiologischen Grundlagen und die faszialen Strukturen im Körper kennenlernen. Dies erweitern wir mit einem faszialen Bewegungskonzept, werden schwingen und federn, Faszial stretchen, kräftigen und die Sensorik verfeinern
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis:
Termin:	13.-14. Dezember 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel

Fo-31-24	Sport nach Krebs- Bewegung meets Entspannung
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport
Inhalt:	Da sowohl die Krebserkrankung & - therapie die Betroffenen oft körperlich, wie auch seelisch belastet, ist es wichtig, die Auswirkungen positiv zu beeinflussen. Dafür eignen sich Ausdauerspiele, - zirkel, Nordic-Walking; Faszientraining, wie auch Entspannungsmethoden, wie z.B. PME, Klangschalen, Qi Gong. Dadurch lernen die Betroffenen ihre eigene Belastbarkeit kennen, Stress abzubauen, ihre Muskulatur zu lockern, Fehlbildungen & Schmerzen vorzubeugen/ reduzieren. Des Weiteren trägt die soziale Komponente der Gruppengymnastik ebenfalls zur Genesung und Steigerung der Lebensqualität bei.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	14.-15. Dezember 2024
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Stefanie Lenk

Diese Lehrgänge finden in Kooperation zwischen dem Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (WBRS) und dem WLSB statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Württembergischen Landessportbund.



Württembergischer
Behinderten- und
Rehabilitationssportverband e.V.

