Fortbildungstermine im WBRS 2025

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.

Fo-01-25	**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:	**10.-11. Januar 2025**
Anmeldeschluss:	10. Dezember 2024
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel

Fo-02-25	**Aus Basicübungen das Beste herausholen**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
Inhalt:	Basicübungen und Aerobicschritte in Kombination mit (lateinamerikanischer) Musik peppen so manche Rehastunde auf und bringen Abwechslung in die Stunde. Zudem wollen wir verschiede Zirkelvariationen testen und auch die Koordination etwas genauer unter die Lupe nehmen.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**11.-12. Januar 2025**
Anmeldeschluss:	11. Dezember 2024
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Diana Schulz

Fo-03-25	**Multimorbidität**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
Inhalt:	Der Nutzen der Bewegungstherapie bei Menschen mit Multimorbidität definiert sich durch die effektiven Bewegungsmodalitäten. Liegen zwei oder mehr chronische Erkrankungen gleichzeitig vor, sind die Herausforderungen klar. Die Bewegung soll sich positiv auf die körperliche und psychosoziale Gesundheit von Menschen mit Multimorbidität auswirken. Das Potential der Bewegungstherapie innerhalb des Rehabilitationssports begründet sich darin, dass man zielgeleitet richtige Bewegungssettings in den Kursen anbietet. Kriterien sind die Belastbar- und Durchführbarkeit sowie Sicherheit bei der Beachtung oder dem Vorhandensein von Kontraindikationen. Rückenschmerzen, Arthrose des Knies oder der Hüfte, Bluthochdruck, Adipositas mit schleichenden Entzündungen und Depressionen treten häufig kombiniert auf. Wir werden stimmig Lösungswege für den Rehabilitationssport analysieren und attraktive Übungseinheiten zusammenstellen.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**18. Januar (ONLINE) + 25. Januar (PRÄSENZ) 2025**
Anmeldeschluss:	18. Dezember 2024
Ort:	Online / Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Christoph Anrich Bei dieser Fortbildung wird der erste Teil live online unterrichtet. Der zweite Teil findet an der Sportschule in Präsenz statt.

Fo-04-25	**Atemtraining – Haltung und Atmung im Herz- und Lungensport**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Innere Medizin**
Inhalt:	Form = Funktion – Gute Haltung = gute Atmung In dieser Fortbildung geht es um die Kraft der Atmung und die Zusammenhänge zwischen Haltung und Atmung. Dabei steht neben dem Erlernen von gezielten Atemtechniken die Mobilisation des Brustkorbs sowie die Verbesserung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit durch gezielte Atemlenkung im Vordergrund. Wir wollen den Atem ***aktiv***, mit dynamischen kraftvollen Bewegungssequenzen erforschen und erweitern so unser Übungsrepertoire. Im theoretischen Teil setzen wir uns anatomisch und physiologisch mit dem Wunderorgan „Lunge" und dessen Auswirkung auf das autonome Nervensystem auseinander. Ziel dieser Fortbildung ist die Auffrischung und die Vermittlung von bestehenden und neuen Kenntnissen rund ums Thema Atmung – außerdem wirst Du lernen, was Mundboden, Zwerchfell, Beckenboden und die Plantarfaszie gemeinsam haben!
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**01.-02. Februar 2025**
Anmeldeschluss:	01. Januar 2025
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Rebecca Scheck

Fo-05-25	**Ausdauer, Kraft und Koordination in Herzsportgruppen**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Innere Medizin**
Inhalt:	• 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:	**01.-02. März 2025**
Anmeldeschluss:	01. Februar 2025
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel

Fo-06-25	**Rollatormobil- vom Hilfsmittel zum Sportgerät**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
Inhalt:	Seit Jahren beobachten wir, dass eine zunehmende Zahl unserer Teilnehmenden im Rehasport auf einen Rollator angewiesen ist. Aber wie können wir dieses Hilfsmittel gewinnbringend in unseren Gruppen einsetzen? In dieser Fortbildung bekommt ihr Hintergrundwissen über die richtige Einstellung und die Nutzung von Rollatoren bei unterschiedlichen Erkrankungen oder Einschränkungen. Ihr erfahrt praktisch, wie ein Rollator wieder Freude an Bewegung wecken kann und sinnvoll als Sportgerät z.B. in der Sturzprophylaxe oder im Ausdauerbereich eingesetzt werden kann. Für die Fortbildung werden einige Rollatoren benötigt. Solltet Ihr die Möglichkeit haben einen faltbaren Rollator mitzubringen, bitte bei der Anmeldung vermerken.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**14.-15. März 2025**
Anmeldeschluss:	14. Februar 2025
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Eike Schäfer-Buschow

Fo-07-25	**Spiele in Herzgruppen**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Innere Medizin**
Inhalt:	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. In diesem Lehrgangsteil lernen die Teilnehmer*innen zahlreiche Kleine Spiele und Spielvariation 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.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**29.-30. März 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Prof. Dr. Hanke

Fo-08-25	**Brainfitness im Rehasport**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie und Innere Medizin**
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:	**05.-06. April 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Andrea Honselaers

Fo-09-25	**Kinderrehasport**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
Inhalt:	In dieser Fortbildung werden zunächst typische Krankheitsbilder der Teilnehmer*innen im orthopädischen Kinderrehasport beleuchtet. Anschließend werden die Themen Ausdauer, Körperwahrnehmung, Entspannung, Funktionelle Gymnastik, Koordination, Zirkeltraining und kleine Spiele als Ideensammlung für die Praxis ausprobiert, getestet und für „die kleinen“ Teilnehmer*innen passend modifiziert
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**03.-04. Mai 2025**
Anmeldeschluss:	03. April 2025
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Merit Weckerle

Fo-27-25	**Stundenplan – meine beste Stunde**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
Inhalt:	In dieser Fortbildung sollen die Übungsleiter*innen 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:	**03.-04. Mai 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Diana Schulz

Fo-10-25	**Update Rückenschmerz** **für Übungsleiter*innen mit Vorqualifikationen (Sport- und Gymlehrer*innen, Physios, Sportwissenschaftler*innen, …)**
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:	**17.-18. Mai 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Stephan Ziegler Dieser Lehrgang richtet sich an Übungsleiter*innen mit Vorqualifikationen **(Sport- und Gymlehrer*innen, Physios, Sportwissenschaftler*innen, …).**

Fo-28-25	**Mentale Gesundheit im Rehasport**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
Inhalt:	Dieses Seminar widmet sich den Grundlagen und wichtigen Aspekten der mentalen Gesundheit. Im Mittelpunkt der Betrachtungen stehen nicht nur die Teilnehmer*innen der Rehasportgruppen, sondern insbesondere auch die Übungsleiter*innen selbst. In Theorie und Praxis wird vermittelt, wie die physische und psychische Gesundheit miteinander verknüpft sind, wie Stressfaktoren frühzeitig erkannt werden können und wie man ihnen begegnen kann. Näher betrachtet werden auch Themen wie Resilienz, Achtsamkeit und positive Routinen. Es werden Techniken vermittelt, die das psychische Wohlbefinden fördern können. Ziel dabei ist das Erlangen eines besseren Verständnisses für die eigene mentale Gesundheit und die der Rehasport – Teilnehmer*innen.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**17.-18. Mai 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Mike Anlauf

Fo-11-25	**Fertige Stundenbilder für die Orthopädie und den Herzsport – aus der Praxis für die Praxis**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie und Innere Medizin**
Inhalt	• **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:	**16. Mai (ONLINE) + 24. Mai (PRÄSENZ) 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Online / Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Sophia Häffner Bei dieser Fortbildung wird der erste Teil live online unterrichtet. Der zweite Teil findet an der Sportschule in Präsenz statt.

Fo-29-25	**Post- / Longcovid im Rehasport**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie, Neurologie, Psychische Erkrankungen und Innere Medizin**
Inhalt:	Die Zahl derer, die an Post- / Longcovid erkrankt sind, nimmt weiterhin zu. Das Beschwerdeprofil der Betroffenen reicht von Lungenerkrankungen, über neurologische Einschränkungen bis hin zu psychischen Beeinträchtigungen. Die Fortbildung gibt einen Überblick darüber, was Long-Covid alles sein kann und gibt in der Praxis Tipps für die Belastungssteuerung und mögliche Stundeninhalte.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**31.Mai - 01.Juni 2025**
Anmeldeschluss:	30. April 2025
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Michaela Frisch

Fo-12-25	**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:	**10.-11. Juli 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Christoph Anrich

Fo-30-25	**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:	**18.-19. Juli 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Martin Schley

Fo-13-25	**Portfolio - Übungen für Zuhause**
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport **Orthopädie** und **Innere Medizin**
Inhalt:	Diese Fortbildung dient dazu, den Übungsgruppen-Teilnehmer*innen das Training zu vereinfachen und um sie besser dazu zu motivieren. Während der Fortbildung werden wir die Trainingslehre-Prinzipien wiederholen, um besser gegenüber den Teilnehmer*innen argumentieren zu können. Es wird ein Übungs-Karteikarten-Portfolio von uns selbst mit Koordinations-, Kräftigungs-, und Dehnübungen vorbereitet und erstellt. Die passenden Übungen werden von uns ausgewählt, fotografiert und beschrieben. Zuhause brauchen wir diese nur ausdrucken, laminieren und das Übungssystem mit unseren Teilnehmer*innen zu starten. Kenntnisse in Power-Point sind erwünscht, aber nicht zwingend notwendig, da wir meistens in der Gruppe arbeiten werden. Nutzen wir die Möglichkeit, um endlich Zeit zu haben, um etwas vorzubereiten, was wir immer wollten. Auch freie Gespräche über gezielte Übungen sind möglich u. eingeplant. Bitte mitbringen: Handy, Handy-Ladekabel, USB-Kabel, Laptop (mit Ladekabel) oder I-Pad (mit Ladekabel) und Lieblings-Sportbekleidung (für die Bilder). 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.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**19.-20. Juli 2025**
Anmeldeschluss:	19. Juni 2025
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Haline Fontes-Baumbach

Fo-14-25	**Wassergymnastik und Sport im Freien**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
Inhalt:	Du möchtest dein Wissen im Bereich Wassergymnastik oder Aquafitness erweitern oder diese Art der Trainingsmöglichkeit kennenlernen? Inhalte: ➢ 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 Zusätzlich werden am zweiten Tag Möglichkeiten vermittelt, wie man im Rehasport Sport im Freien anbieten kann. Worauf ist zu achten und welche Vorteile gibt es. Übungsbeispiele werden vermittelt.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**26.-27. Juli 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Diana Schulz

Fo-31-25	**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:	**02.-03. August 2025**
Anmeldeschluss:	2. Juli 2025
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Eike Schäfer-Buschow und Monika Heimerl

Fo-15-25	**Sportmedizinische Aspekte im Rehasport**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Innere Medizin und Orthopädie**
Inhalt:	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. 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. 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.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**13.-14. September 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Haline Fontes-Baumbach

Fo-16-25	**Fertige Stundenbilder für die Orthopädie und den Herzsport – aus der Praxis für die Praxis**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie und Innere Medizin**
Inhalt:	• **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:	**20.-21. September 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Sophia Häffner

Fo-17-25	**Yogasequenzen im Rehasport**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie und Neurologie**
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:	**20.-21. September 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Bettina Haug

Fo-32-25	**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:	**27.-28. September 2025**
Anmeldeschluss:	27. August 2025
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Winfried Maulbetsch

Fo-18-25	**Stolpern ja – stürzen nein. Sturzprophylaxe mal anders**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
Inhalt:	In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit einer, für viele noch recht neuen Form der Sturzprophylaxe, dem sogenannten Perturbationstraining. Während es im Theorieteil um die wissenschaftlichen Hintergründe des Perturbationstrainings sowie dessen Umsetzung geht, werden wir im Praxisteil gemeinsam neue koordinative Übungen und Trainingsformen zur Verbesserung der Gangsicherheit und zur Reduktion des Sturzrisikos, erarbeiten. Dabei liegt der Fokus neben koordinativen und kräftigenden Übungen unter anderem auf dem Boden-Aufstehtraining (Backward-Chaining Methode) und dessen Umsetzung in der Praxis. Ziel der Fortbildung ist es, die neuen Methoden und Erkenntnisse über die Sturzprophylaxe kennen zu lernen, um daraus neue Übungsformen für die eigenen Rehasportgruppen ableiten zu können.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**11.-12. Oktober 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Rebecca Scheck

Fo-19-25	**Multimorbidität**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Innere Medizin und Orthopädie**
Inhalt:	Bei der Koexistenz von zwei oder mehr chronischen Erkrankungen, die gleichzeitig vorliegen, sind die Herausforderungen vorgegeben. Die Bewegung soll sich positiv auf die körperliche und psychosoziale Gesundheit von Menschen mit Multimorbidität auswirken. Ein Ansatz, um mit der Komplexität umzugehen, besteht darin, sich auf eine bestimmte Kombination von Erkrankungen zu konzentrieren, die durch physiologische Faktoren und Risikofaktoren verbunden sind. Rückenund Gelenkschmerzen, Arthrose des Knies oder der Hüfte, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Herzinsuffizienz und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) sind typische multimorbide Kombinationen. Wir wollen im Rehabilitationssport stimmige Bewegungssettings in den Kursen anbieten. Kriterien sind die Belastbar- und Durchführbarkeit sowie Sicherheit bei der Beachtung oder dem Vorhandensein von Kontraindikationen. Dementsprechend stellen wir attraktive Übungseinheiten zusammen.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**11. Oktober (ONLINE) + 18. Oktober (PRÄSENZ) 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Online / Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Christoph Anrich

Fo-20-25	**Herzinsuffizienz**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Innere Medizin**
Inhalt:	Auch mit schwerer Herzinsuffizienz ist ein moderates Ausdauer und Muskeltraining durchführbar. Vermittelt wird die Theorie und Praxis Kompetenz zur Gestaltung von Übungsstunden. Neue Impulse in Übungen und Spielen werden gegeben.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**25.-26. Oktober 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Irmhild Zwiener

Fo-33-25	**Brainfitness im Rehasport**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie und Innere Medizin**
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:	**25.-26. Oktober 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Andrea Honselaers

Fo-35-25	**Core Stability, Faszientraining und Zirkelvariationen**
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. Zirkeltraining bietet vielfältige Möglichkeiten zur individuellen Förderung von Teilnehmenden im Rehasport. Es wird gezeigt, wie Zirkel methodisch sinnvoll aufgebaut und gezielt an unterschiedliche Zielgruppen angepasst werden können. Ideal zur Lizenzverlängerung und neuen Inspiration für Ihre Übungsstunden!
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**01.-02. November 2025**
Anmeldeschluss:	20. Oktober 2025
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel und Diana Schulz

Fo-21-25	**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. November 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel

Fo-22-25	**Taiji Grundlagen Training**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Innere Medizin**
Inhalt:	Auch als Qigong Übender ist es sehr wertvoll und bereichernd Taiji Erfahrung und Hintergründe der Inneren Kampfkunst zu erlangen. Perfekt dazu eignet sich das Chan Si Gong – Die Kunst den Seidenfaden zu wickeln (Chan = Wickeln & Winden, Si = Seidenfaden, Gong = Üben um Fähigkeiten zu erlangen). Das „Seidenfaden wickeln" verbindet äußere spiralförmige Bewegungen mit dem inneren Qi Fluss des Körpers. Dieses Qigong ist von hohem gesundheitlichem Wert und bildet die Grundlage zum Erlernen und Verstehen des Taijiquan. Der Übende lernt den Körper als Einheit aus der Mitte und koordiniert von den Füßen bis in die Finger zu bewegen. Durch regelmäßiges Üben entwickelt sich dadurch Chan Si Jing („Die Kraft des Seidenfadens"). Diese Basis Übungen verbinden sich zu einer kleinen, kraftvollen aber dennoch relativ einfachen Taiji Kurzform.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**15.-16. November 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Sören Philipzik

Fo-34-25	**Fertige Stundenbilder für die Orthopädie und den Herzsport – aus der Praxis für die Praxis**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie und Innere Medizin**
Inhalt	• **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:	**16. November (ONLINE) + 22. November (PRÄSENZ) 2025**
Anmeldeschluss:	16. Oktober 2025
Ort:	Online / Landessportschule Ruit
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Sophia Häffner Bei dieser Fortbildung wird der erste Teil live online unterrichtet. Der zweite Teil findet an der Sportschule in Präsenz statt.

Fo-23-25	**Der Einfluss von Ernährung auf orthopädische Krankheitsbilder**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Innere Medizin und Orthopädie**
Inhalt:	Die Ernährung zeigt einen entscheidenden Einfluss auf den Krankheitsverlauf verschiedener orthopädischer Krankheitsbilder, kann diesen positiv beeinflussen und Symptome lindern. Inhalte: Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose, Arthrose, entzündlichen Gelenkerkrankungen, Krebs. Welche Zusammenhänge bestehen zwischen der Krankheitsentstehung, sowie dem Krankheitsverlauf und der Ernährung? Wie sieht eine gelenkschützende Ernährung allgemein aus? Welche Nahrungsmittel, Makro-und Mikronährstoffe sind bei den einzelnen Krankheitsbildern wichtig? Erhalten Sie einfache und praxistaugliche Tipps für Ihre Tätigkeit als Übungsleiter*in.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**22. November (ONLINE) + 29. November 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	120,- € WBRS-Mitglieder / 240,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Juliane Isbrecht

Fo-24-25	**Ausdauer, Kraft und Koordination in Herzsportgruppen**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Innere Medizin**
Inhalt:	• 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:	**06.-07. Dezember 2025**
Anmeldeschluss:	**AUSGEBUCHT**
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Anette Kümmel

Fo-25-25	**Stundenplan – meine beste Stunde**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
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:	**12.-13. Dezember 2025**
Anmeldeschluss:	12. November 2025
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Diana Schulz

Fo-26-25	**Rehasport mit Hochaltrigen**
Zielgruppe:	Übungsleiter*innen B Rehabilitationssport **Orthopädie**
Inhalt:	Die Fortbildung richtet sich an Teilnehmer*innen, die bisher wenig Erfahrung im Rehasport mit Hochaltrigen haben. Ziel ist es, Ihnen vor allem praktische Stundenbilder an die Hand zu geben, die Sie mit hochaltrigen Rehasportgruppen durchführen können. - 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 Im kürzer gehaltenen Theorieteil stehen geriatrische Erkrankungen, Bewegungseinschränkungen der Teilnehmer*innen und die Herausforderungen in inhomogenen Gruppen auf dem Programm.
Umfang:	**16** Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	**13.-14. Dezember 2025**
Anmeldeschluss:	13. November 2025
Ort:	Landessportschule Ruit
Kosten:	140,- € WBRS-Mitglieder / 280,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referentin: Bettina Haug

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.

wbrs
Württembergischer
Behinderten-und
Rehabilitationssportverband e.V.

WLSB