

Fortbildungstermine im WBRS 2017

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-07-17	Trau dich! Inklusionssport auf den Weg gebracht.
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Geistige Behinderung
Inhalt:	<p>Der Titel: Trau dich! Ist bewusst gewählt, um Übungsleitern den Schritt in den Inklusionssport zu erleichtern bzw. ihn weiter zu ebnen. Die Fortbildung ist einerseits gedacht für Übungsleiter, welche schon im Behinderten – und Inklusionssport tätig sind, andererseits wendet sie sich ganz bewusst an solche Übungsleiter, welche sich in ihren Vereinen auf den Weg zum Inklusionssport machen. Gerade ihnen sollen ganz konkrete Planungshilfen zum Einstieg und zur Bereicherung der Sportstunden an die Hand gegeben werden.</p> <p>Um Menschen mit und ohne Handikap mit ihren unterschiedlichen individuellen Möglichkeiten und Ansprüchen am Sport teilhaben zu lassen, bedarf es häufig besonders motivierender Aspekte, welche in der Person der Übungsleiter selbst liegen. Er/ sie sollte sich trauen aus sich selbst herauszugehen und durch den bewussten Einsatz von strukturierenden und motivierenden Elementen die Sportler zu begeistern.</p> <p>Das Verhalten der Übungsleiter wird damit zu einem entscheidenden Faktor bei gelingenden Sportangeboten. Die einzelnen Seminarinhalte werden in praktischen Sequenzen erarbeitet.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	07.-08. April 2017
Anmeldeschluss:	07. März 2017
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Dr Martin Sowa und Winfried Maulbetsch

Fo-08-17	Spiralmuskeltraining und Körperwahrnehmung
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	Spiralmuskeltraining nach Dr. Smisek ist eine ganzheitliche Methode, die den Körper durch die Aktivierung der physiologischen Muskelketten in seiner Mittellinie ausgleicht und stabilisiert. Muskuläre Dysbalancen werden durch Spiralmuskeltraining (SM) nachhaltig ausgeglichen. Durch gezielte Körperübungen und -angebote soll die Selbstwahrnehmung, die Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit geschult und verbessert werden. Dadurch werden die Übungen des Spiralmuskeltrainings auch nachhaltig für unsere Rehasport TN wirksam. In dieser Fortbildung sollen neben gezieltem Einüben und Erlernen der SM Übungsreihe auch die eigene Entspannungsfähigkeit angeregt werden.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	07.-08. April 2017
Anmeldeschluss:	08. März 2017
Ort:	AUSGEBUCHT!
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Brigitte Löffler und Hannelore Kraft

Fo-09-17	Core Stability im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin oder Orthopädie
Inhalt:	Die Basis aller Bewegungen liegt im Kern (englisch "Core") des Körpers. Ein stabiler Kern ist unerlässlich für die Umsetzung von Kraft aus dem Unterkörper zum Oberkörper und umgekehrt und ist ein wesentliches Kennzeichen von funktionalen Bewegungen. "Core Training" unterscheidet sich von herkömmlichen Bauch- und Rückentrainingsprogrammen, weil es alle Muskeln, welche im funktionellen Zusammenhang von Becken, Hüftgelenk, unterem Rücken und Bauchmuskeln stehen, entwickelt und stärkt.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	12.-13. Mai 2017
Anmeldeschluss:	AUSGEBUCHT!
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Andrea Meister

Fo-10-17	Stundenplan – meine beste Stunde
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport 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:	27.-28. Mai 2017
Anmeldeschluss:	20. April 2017
Ort:	Sportschule Ruit
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Diana Schulz

Fo-11-17	Beckenbodentraining
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Neurologie und Orthopädie
Inhalt:	Nach wie vor ist der Beckenboden für viele, auch Übungsleiter, ein unbekannter Bereich, der sich aber sehr gut in die Übungsstunden einbinden lässt. - Anatomie und Pathologie des Beckenbodens Frau und Mann - Kontinenz - Inkontinenz und ihre Auswirkungen - Praktische Übungen zur Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens und die Integration in den Alltag
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	08.-09. Juli 2017
Anmeldeschluss:	08. Juni 2017
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Andrea Meister

Fo-12-17	Core Stability im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	Die Basis aller Bewegungen liegt im Kern (englisch "Core") des Körpers. Ein stabiler Kern ist unerlässlich für die Umsetzung von Kraft aus dem Unterkörper zum Oberkörper und umgekehrt und ist ein wesentliches Kennzeichen von funktionalen Bewegungen. "Core Training" unterscheidet sich von herkömmlichen Bauch- und Rückentrainingsprogrammen, weil es alle Muskeln, welche im funktionellen Zusammenhang von Becken, Hüftgelenk, unterem Rücken und Bauchmuskeln stehen, entwickelt und stärkt.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	22.-23. Juli 2017
Anmeldeschluss:	22. Juni 2017
Ort:	Sportschule Ruit
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Andrea Meister

Fo-13-17	Funktionelle und psychosomatische Aspekte in der Schmerztherapie am Beispiel chronischer Rückenschmerzen
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie und Psychiatrie
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> • Unterscheidung akuter – chronischer Schmerz • Neurobiologische und psychologische Faktoren in der Entstehung chronischer Schmerzen • Komorbidität chronischer Schmerz – Depression • Funktionelle Behandlung von Schmerzpatienten • Psychologische Aspekte in der Behandlung chronischer Schmerzpatienten • Stellenwert und Einsatz von Sport und Bewegung in der Schmerzbehandlung
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	08.-09. September 2017
Anmeldeschluss:	08. August 2017
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Martin Schley und Philipp Hauser

Fo-14-17	Qigong - Das Spiel der 5 Tiere
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin und Orthopädie
Inhalt:	<p>Das Spiel der 5 Tiere zählt zu den ältesten und bekanntesten Übungsformen des Qigong in China, welche auf den berühmten Arzt Hua Tuo (2. Jh. n. Chr.) zurückgeht. Die Bewegungen der 5 Tiere (2 Bilder je Tier) zeichnen sich durch große Lebendigkeit und Vielfalt aus. Jedes der 5 Tiere ist einer der 5 Wandlungsphasen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) zugeordnet und stärkt besonders die Funktionskreise des jeweiligen Elementes. Die Nähe der Übungen zur Natur und die Natürlichkeit der Tierbewegungen lassen beim Üben viel Freude und großes Wohlbefinden aufkommen.</p> <p>Ergänzt werden die dynamischen Tierbilder von Ruheübungen der „Sechs Heilenden Laute“ in Kombination mit dem „Innere Lächeln“. Die 6 Laute Methode ist eine der wirkungsvollsten Methoden des Qigong. Die Laute werden dabei sanft und leise ausgeführt. Es kann auch im Sitzen geübt werden. Die konzentrierte Ausführung führt zu tiefer mentaler Entspannung, die besonders zur Stabilisierung der Psyche und zur besseren Belastungsverträglichkeit beiträgt.</p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	23.-24. September 2017
Anmeldeschluss:	23. August 2017
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Sören Philipzik

Fo-15-17	Lungensport und Diabetes mellitus – Ausdauersport – Verbesserung aerobe Ausdauer, Kraft- und Beweglichkeitstraining, Grundlagen der Ernährung
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomie • Grundlagen der Ernährung • Verbesserung der aeroben Ausdauer • Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining • Entspannung
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	29.-30. September 2017
Anmeldeschluss:	29. August 2017
Ort:	Sportschule Ruit
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Diana Kurreck

Fo-17-17	Core Stability im Rehasport
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin und Orthopädie
Inhalt:	Die Basis aller Bewegungen liegt im Kern (englisch "Core") des Körpers. Ein stabiler Kern ist unerlässlich für die Umsetzung von Kraft aus dem Unterkörper zum Oberkörper und umgekehrt und ist ein wesentliches Kennzeichen von funktionalen Bewegungen. "Core Training" unterscheidet sich von herkömmlichen Bauch- und Rückentrainingsprogrammen, weil es alle Muskeln, welche im funktionellen Zusammenhang von Becken, Hüftgelenk, unterem Rücken und Bauchmuskeln stehen, entwickelt und stärkt.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	07.-08. Oktober 2017
Anmeldeschluss:	07. September 2017
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Andrea Meister

Fo-16-17	Rehasport-Abwechslung auf kleinem Raum
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	Viele Rehasport-Gruppen finden in kleinen Gymnastikräumen und mit begrenztem Geräteangebot statt. Das macht die phantasievolle Planung viel schwerer. Und meist bleibt überwiegend funktionelle Gymnastik übrig. Ziel dieses Wochenende ist, neue Ideen auszuprobieren, ggf. auch den Mut zu finden, die eigene Wirbelsäulengymnastik-Gruppe zu einer Rehasport-Gruppe zu wandeln. Neben dem Austausch von Übungen aus der funktionellen Gymnastik und der Sturzprävention soll besonders der sportliche Aspekt im Vordergrund stehen. Kleine Spiele, Sportspiele und viele koordinative Übungen. Wichtig ist, dass die meisten Inhalte auch kosten- und zeitgünstig umgesetzt werden können. Auch wird die Möglichkeit eine Jahresplanung besprochen und Ideen für Stunden Themen erarbeitet. Und wie immer ist der Austausch mit anderen Übungsleitern die beste Quelle, um die eigenen Fragen beantwortet zu bekommen und mit neuen Anregungen nach Hause zu fahren.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	14.-15. Oktober 2017
Anmeldeschluss:	14. September 2017
Ort:	Sportschule Ruit
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Johannes Wörtler

Fo-18-17	Stress, Entspannung und Work - Life – Balance Auch ein Übungsleiter hat Stress und muss entspannen!
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin
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, ... usw.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	04.-05. November 2017
Anmeldeschluss:	04. September 2017
Ort:	Sportschule Ruit
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Mike Anlauf

Fo-19-17	„Einmal quer durch die Orthopädie der großen Gelenke“
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Orthopädie
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Auffrischung der Anatomie</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Schultergelenk</i> ○ <i>Rücken</i> ○ <i>Hüftgelenk</i> ○ <i>Kniegelenk</i> • <i>Inhalte in der Gruppentherapie</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Präventionsgruppen</i> ○ <i>Operativ versorgte Menschen</i> <p><i>Praxis mit verschiedenen Kleingeräten</i></p>
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	11.-12. November 2017
Anmeldeschluss:	11. Oktober 2017
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referenten: Tombrägel

Fo-20-17	Lungensport und Diabetes mellitus – Ausdauersport – Verbesserung aerobe Ausdauer, Kraft- und Beweglichkeitstraining, Grundlagen der Ernährung
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomie • Grundlagen der Ernährung • Verbesserung der aeroben Ausdauer • Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining • Entspannung
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	17.-18. November 2017
Anmeldeschluss:	18. Oktober 2017
Ort:	Landessportschule Albstadt
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Diana Kurreck

Fo-21-17	„Ausdauer, Kraft und Koordination in Herzsportgruppen“
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	<p>Themenschwerpunkte der Fortbildung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsdosierung im Ausdauertraining (Dauerbelastung und Intervalltraining) • Krafttraining mit Herzpatienten • 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:	24.-25. November 2017
Anmeldeschluss:	24. Oktober 2017
Ort:	Sportpark Ludwigsburg
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Steffi King

Fo-22-17	Stundenplan – meine beste Stunde
Zielgruppe:	Übungsleiter 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:	25.-26. November 2017
Anmeldeschluss:	25. Oktober 2017
Ort:	Sportschule Ruit
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Diana Schulz

Fo-23-17	Sport nach Schlaganfall
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Neurologie
Inhalt:	Ziel des Kurses: Aneignung spezifischer Kenntnis über die Erkrankung, um damit behinderten-/ bedarfsgerechtere Inhalte und Ziele für den Rehasport zu entwickeln. Problematiken werden in der Theorie durchgesprochen und Lösungen im Praxisteil gemeinsam erarbeitet.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	02.-03. Dezember 2017
Anmeldeschluss:	02. November 2017
Ort:	Sportschule Ruit
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Mario Mantei

Fo-24-17	Achtsamkeit
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	Achtsam mit sich und seiner Umwelt um zu gehen, steht immer mehr im Mittelpunkt aktueller Trainingsthemen im beruflichen und privaten Umfeld. Dies soll in diesem Workshop aus der Sicht des Übungsleiters betrachtet werden. Dazu eine Best Practice Einheit.
Umfang:	16 Lehreinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Termin:	08.-09. Dezember 2017
Anmeldeschluss:	08. November 2017
Ort:	Sportschule Ruit
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Trixa Ridder und Tom Bader

Fo-25-17	„Ausdauer, Kraft und Koordination in Herzsportgruppen“
Zielgruppe:	Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin
Inhalt:	Themenschwerpunkte der Fortbildung: <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsdosierung im Ausdauertraining (Dauerbelastung und Intervalltraining) • Krafttraining mit Herzpatienten • 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. Dezember 2017
Anmeldeschluss:	09. November 2017
Ort:	Sportschule Ruit
Kosten:	80,- € WBRS-Mitglieder / 130,-€ Nicht-Mitglieder
Sonstiges:	Referent: Steffi King

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.

