

Kursleiter: Christoph Anrich - Gesundheitsmanager, Sportwissenschaftler, Theologe

Lehrgangsplan: Sporttherapeut und Reha-Trainer / Fachsportlehrer - IHK
(geplanter Ablauf)

1. Tag:

12.00 Uhr Begrüßung: Bewegte Begrüßung / Sporttherapeut und Reha-Trainer / Inhalte
 13.15 Uhr Theorie: Medizinische Trainingslehre, (Trainingsziele, Inhalte, Methoden)
 14.00 Uhr Theorie: Training nach orthopädischen Krankheiten und Operationen, Bewegungsapparat: Arthrose, Rheuma, Bewegung im Wasser
15.30 Uhr Kaffeepause
 15.45 Uhr Praxis: Therapeutisches Training der Schulter, Rücken, Hüfte, Knie und Fuß
 17.15 Uhr Theorie: Osteoporose, Trainingsmöglichkeiten (Kraft und Beweglichkeit)
 18.00 Uhr Theorie: Diabetes, Grundlagenwissen
 18.45 Uhr Feedback / Ausblick Tag 2. und 3
 19.00 Uhr Ende 1. Tag

2. Tag:

09.00 Uhr Praxis: Bewegungsimpuls - Befindlichkeit
 09.15 Uhr Theorie: Therapeutisches Ziel: Gewichtsreduktion, Fettverbrennung
 10.00 Uhr Theorie: Therapie- und Trainingstherapiemaßnahmen Bandscheibenvorfall, back pain
 10.45 Uhr Praxis: Rücken: Training mit dem eigenen Körpergewicht und/oder (Klein-)Geräten
12.00 Uhr Mittagspause
 13.00 Uhr Training nach internistischen Krankheiten und Operationen (Herz-Kreislauf)
 13.45 Uhr Praxis: Metabolisches Syndrom, Bluthochdruck, Schlaganfall, Abgrenzung: Herzinfarkt (Herzsportgruppe) – gesetzliche Vorgaben, Sicherheit (Kontraindikationen)
15.00 Uhr Kaffeepause
 15.15 Uhr Praxis: Neurologische Krankheitsbilder, Koordinationstraining und Vestibulärmotorik, Morbus Parkinson
 17.00 Uhr Ernährung: Am Fallbeispiel Diabetes Mellitus Typ II
 18.00 Uhr Ende 2. Tag

3. Tag:

09.00 Uhr Praxis: Bewegungsimpuls - Befindlichkeit
 09.15 Uhr Theorie: Psychosomatische Krankheitsbilder und stimmige Trainingsmethoden
 10.15 Uhr Praxis: Umgang mit Depressionen – Bewegungstherapie und Aufmerksamkeitstraining
12.15 Uhr Mittagspause
 13.15 /13.45 Uhr Theorie: Asthma bronchiale / COPD - Kontraindikationen
 14.15 Uhr Theorie/Praxis: Therapeutische Trainingspläne erstellen, Sporttherapie in der Rehabilitation, Zielgruppen
16.00 Uhr Kaffeepause
 16.15 Uhr Theorie/Praxis: Sporttherapie in der Rehabilitation, Best Practice, Analyse von Fallbeispielen
 17.00 Uhr Praxis: Atmung, Atemtherapie
 17:30 Uhr Stressmanagement, Stressabbau, Bewegung in der Natur
 18.00 Uhr Ende 3. Tag / Abschluss „Sporttherapeut und Reha-Trainer“