

Konzept - Übungsleiter-Seminar „Sport bei Arthrose“

Adressatenkreis	ÜbungsleiterInnen, Gymnastik-/SportlehrerInnen oder vergleichbare Kenntnisse
Seminarziele	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis von Möglichkeiten und Grenzen Betroffener im Rahmen sporttherapeutischer Maßnahmen • Kenntnis geeigneter sportlicher Tätigkeiten bei Arthrose • Selbständige Planung und Durchführung von geeigneten Sportangeboten
Seminarinhalte	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • medizinisch-orthopädische Grundlagen • trainingswissenschaftliche Grundlagen • sporttherapeutischer Aspekte bei Arthrose • Sport und Gesundheit (Salutogenetischer Ansatz, Gesundheitsförderungskonzepte) • Organisatorische Aspekte <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exemplarischer Ablauf einer „Gymnastik-Stunde“ bei Arthrose • Spezifische gymnastische Übungen zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit mit und ohne einfache/n Hilfsmittel/n • Aqua-Fitness – Sport bei Arthrose im Bewegungsraum Wasser • allg. Koordinationsschulung
gepl. Kursleiter/Referenten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mediziner: Dr. med. T. Steinacker, ltd. Arzt 2. Sporttherapeut: S. Krakor 3. Gymnastiklehrerin: E. Hoffmeyer 4. Physiotherapeutin und med. Bademeisterin: A. Diedrich
gepl. Termin	Samstag, 9.00-17.00 Uhr
Durchführungsort	<p>Sportklinik Hellersen, Paulmannshöher Str. 17, 58515 Lüdenscheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Seminarort:</i> Sport-Casino • <i>Sporthallenaktivitäten:</i> Gymnastikhalle (Haus II) • <i>Aqua-Fitness:</i> Bewegungsbad (Haus II)