

# Was tun, wenn's nicht mehr rund läuft?

## Teilnehmer mit Herz- und/oder Gelenkproblemen

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Medien warnen regelmäßig vor dem steigenden Anteil an Zivilisationserkrankungen. Insbesondere Herzkreislaufkrankungen sowie Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates stehen im Vordergrund. Wie sind diese Krankheitsbilder zu beschreiben (Symptome und Indikationen) und was sind Ursachen für die Entstehung? Dies soll exemplarisch an den beiden Indikationen Arthrose der Knie-, Hüft- und Schultergelenke sowie Erkrankungen rund um das Herz vorgestellt werden. Gezieltes Training ist für die Betroffenen besonders wichtig, um die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, zu erhalten und die Alltagsbewältigung zu erleichtern. Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter, die in ihren Gruppen immer wieder auf einzelne Teilnehmer mit entsprechenden Krankheitsbildern treffen, die sie sinnvoll in den Übungsbetrieb integrieren wollen.

### Inhalte:

- theoretische Grundlagen zur Indikation Arthrose der Gelenke
- theoretische Grundlagen zu Krankheitsbildern rund um das Herz
- Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining – was und wie viel bei welcher Indikation? (indikationsspezifische Inhalte für die Übungsstunde)
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- Kontraindikationen – was sollte ich vermeiden?

<b>LG-Nr.:</b>	<b>10808</b>
<b>Termin:</b>	<b>Sa., 24.04.2010 (10.30 – 15.00 Uhr)</b>
<b>Ort:</b>	<b>Groß Schneen</b>
<b>Referentin:</b>	<b>Sabrina Rudolph</b>
<b>Lizenzvergl.:</b>	<b>5 LE für ÜL-P Lizenz</b>
<b>TN-Gebühr:</b>	<b>10,00 Euro</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>Mail: <a href="mailto:lau@ksb-goettingen.de">lau@ksb-goettingen.de</a> oder 0551/5311502</b>

