

## Sporttherapeut(in)

### auf der Insel La Gomera

Ausbildung Nr.: 574 - G12

Dauer: 2 Wochen Intensivausbildung

Termine: Nr. 574 - G12 09. April- 20. April 2012

*jeweils Montag bis Samstag je 8 - 18 Uhr  
(ab ca. 17 Uhr Einzelcoaching bei Bedarf)*

Teilnahmegebühr: Euro 2.100,- / ermäßigt\* Euro 1.680,-  
(incl.USt.; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)  
(\* Bitte entsprechenden Nachweis der Anmeldung beilegen.)

Zertifikat: Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des IEK bescheinigt. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden.  
Die in dieser Ausbildung enthaltene Zusatzqualifikationen "Progressive Muskelrelaxation", "Nordic Walking", "Wirbelsäulengymnastik" entsprechen inhaltlich den qualitativen Anforderungen der Krankenkassen bzw. der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) bzw. von der Kassenärztlichen Vereinigung hinsichtlich des Einheitlichen Bewertungsmaßstabes im Bereich übender und suggestiver Techniken als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.

Voraussetzungen: Offenheit, Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Bereitschaft zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes.  
Die Intensivausbildung richtet sich an Menschen mit Erfahrungen in Sport und Fitness aus bewegungs-, gesundheitlich - medizinischen, psychologischen, therapeutischen, pädagogischen, sozialpädagogischen, pflegenden oder helfenden Bereichen.

Veranstaltungsort: IEK im Sport-, Fitnessraum und Seminarraum des Gymnasio Fortaleza und in der Naturanlage des Residencial El Llano in Valle Gran Rey.

Sonstiges: Alle Buchungen sind unserer Erfahrung nach auch kurzfristig möglich bzw. auch vor Ort leicht realisierbar.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die Ausbildung vom Institut abgesagt werden. Anmeldungen werden nur bis zum Erreichen der max. Teilnehmerzahl berücksichtigt.

## Sporttherapeut(in)

Bewegung war und soll für den Menschen natürlich und alltäglich sein. In den letzten Jahren steigt in den Industrieländern aber immer mehr die Anzahl der Menschen die an chronischen und degenerativen Krankheiten und an Übergewicht leiden. Diese Entwicklung hat unterschiedlichste Gründe – immer mehr Menschen arbeiten im sitzen, das Ernährungsangebot ist sehr vielfältig und oft nicht gesund und der Faktor Stress erhöht die Wahrscheinlichkeit unglücklicher Faktoren die zu Übergewicht führen. Die Sport- und Fitnessindustrie hat schon längst darauf reagiert und ein breites Angebot an Fitnessstudios mit unterschiedlichen Programmen und Angeboten entwickelt. Und trotzdem wirkt nur Sport und Bewegung alleine nicht immer. Trotz Fitnesswelle und kalorienarmer Lebensmittel, dauerhafte Abhilfe schaffen keine simplen Fitnessprogramme, sondern nur eine klientenorientierte, ganzheitliche Betrachtung, welche die individuelle körperliche, psychische und gesundheitliche Disposition, Energiebilanz, Nährstoffverarbeitung und Lebens-einstellung ebenso berücksichtigt wie die Bewegungs- und Essgewohnheiten und das psycho-soziale Umfeld. Es besteht also ein dringender Bedarf an qualifizierten Sporttherapeuten, die Menschen in Gruppen- oder Einzelarbeit bei der langfristigen Gewichtsreduktion, sowohl körperlich wie auch psychisch, unter Berücksichtigung von systemischen familiären und sozialen Umfeld begleiten.

Daher liegt es nahe, ein ganzheitliches Konzept für Fitness zu entwickeln, indem der Körper und die Psyche integriert werden und systemisch im therapeutisch und pädagogisch Konzept betrachtet werden können. Gerade aus dem oben genannten Gründen und auch vor dem Hintergrund des steigenden Anteils älterer Menschen in der Bevölkerung, für die Sport als Prävention vor den abbauenden Prozessen eingesetzt werden kann und der wachsenden Zahl chronischer und degenerativer Krankheiten eröffnen sich für die Sporttherapie hervorragende Zukunftschancen.

Sport kompensiert und regeneriert mit Bewegungsübungen gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen, beugt weiteren Schäden vor und fördert ein gesundheitsbewussteres Verhalten. Die Sporttherapie kann zur Prävention und Rehabilitation eingesetzt werden. Gleichzeitig stärkt es auf der psychologische Ebene das Selbstvertrauen und den Zugang zu den eigenen Empfindungen, Bedürfnisse und Gefühle.

### Ziel

Die Ausbildung befähigt dazu, Menschen und Gruppen mit sporttherapeutischen Mitteln in ihren Entwicklungs- und Heilungsprozessen zu begleiten und zu unterstützen.

Der Lehrgang vermittelt Sportmodelle und psychologische Grundlagen aus Sicht der neuen wissenschaftlichen Sportwissenschaft unter Integration von psychologischen Ansätzen. Die Teilnehmer lernen, wie man die Situation des Klienten systematisch analysiert und einen passenden Aktions- und Sportplan entwirft. Weitere Schwerpunkte sind Gesprächsführung und Coaching.

Darüber hinaus werden fachtechnischen Grundlagen in Anatomie und Physiologie vermittelt. Der Kurs versetzt sie in die Lage, eine kompetente Sporttherapie für alle Personengruppen anzubieten. Sie können zielgruppengerecht beraten, anleiten und betreuen.

Im theoretischen Teil der Ausbildung werden Hintergründe zur Bedeutung der Bewegung im Sportbereich und die der körperlichen und geistigen Entspannung für die Entwicklung eines körperlichen und geistigen Wohlbefindens vermittelt. Weiterhin wird aus Sicht der Bewegung im Sport auf die Ursachen von Verhaltensauffälligkeiten eingegangen und Schwerpunkte für Interventionsmaßnahmen vorgestellt.

### Aus dem Inhalt

- Die Lebenssituation der Menschen in den Industrieländer, ihr Bezug zu Sport
- Bedeutung von Sport für das Wohlbefinden– Prävention und Therapie
- Gesundheitspolitische und gesundheitspädagogische Aspekte
- Bewegungsmangel - Ursache von Verhaltensauffälligkeiten, chronischer und degenerativer Krankheiten
- Psychologische und sozialwissenschaftliche Aspekte
- Ansätze und Modelle der Sporttherapie (aktuellen Theorien, Methoden - verschiedene Modelle)
- Berufskunde/Berufsfeld (Beratung, Betreuung, Therapie)
- Grundlagen der Sporttherapie
- Medizinische Grundlagen
- Anatomische Grundlagen
- Anwendungsbereiche der Sporttherapie
- Kontextuelle Einbettung der Sporttherapie
- Einführung in bewegungs- und verhaltenstherapeutische Verfahren
- Leistungs- und Trainingssteuerung
- Sport im Kraft- und Geräteraum
- Sportübungen für bestimmte Muskelgruppen
- Bewegungskoordination
- Entwicklung eines ganzheitlichen Körperbildes
- Kombinationsmöglichkeiten mit Spinning und Aerobic
- Seminarleiter für Nordic Walking
- Seminarleiter für Wirbelsäulengymnastik
- Pilates und Beckenbodentraining
- Theoretische Einführung im Aqua Fitness
- Anamneseverfahren in der Sporttherapie
- Sporttherapeutische Interventionen
- Indikationsgrenzen, Kontraindikation

- Spezialisierungen (z. B. Innere Erkrankungen, Orthopädie, Psychosomatik, Sucht etc.)
- Sport und Psyche
- Grundlagen der Psychologie und therapeutische Interventionstechniken
- Aufdecken von abwehrmechanistischen Strukturen
- Kommunikations- und Interviertechniken (Gesprächsführung)
- Ängste und Agressionen durch Sport bewältigen
- Anwendung von Entspannungsverfahren bei Gewichtreduktion – Progressive Muskelrelaxation (Seminarleiterschein)
- Praxisfelder: Einsatzformen im Berufsalltag
- Praxiserfahrungen: Durchführung verschiedener sporttherapeutischer Therapieeinheiten
- Anleitung von Klientengruppen
- Rechtliches zur Berufskunde
- Gesetzliche Grundlagen zum Therapeutenberuf
- Grundlagen, Ziele und Grenzen der Sporttherapie
- Klientenzentriertes Einzelcoaching
- Selbsterfahrung

### Aus dem Methodenteil

Noch heute gilt: In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Die Sporttherapie setzt sich aus trainingswissenschaftlichen, medizinischen, pädagogisch-psychologischen und soziotherapeutischen Elementen zusammen. Fachliche, methodische und sozial-kommunikative Kompetenzen werden durch eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit sich selbst und den verschiedenen methodischen Ansätzen erarbeitet.

Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme sind die Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie Freude an Bewegung und Sport. Neben einem umfangreichen theoretischen Teil, in dem medizinische und sportpädagogische Grundlagen vermittelt werden, steht natürlich die praktische Arbeit im Vordergrund: Flexibilität und Bewegungskoordination, die Entwicklung eines ganzheitlichen Körperbildes, die Kombination aus Sportübungen mit Entspannung oder die verbale und nonverbale Kommunikation sind wesentliche Bestandteile der Ausbildung.

In der Ausbildung wird durch Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung eine Wissensbasis zu den modernen sportwissenschaftlichen Modellen geschaffen. Die Teilnehmer(innen) üben Elemente aus den unterschiedlichen Verfahren. Die Erfahrungen werden reflektiert, analysiert und auf ihre therapeutische Relevanz hin geprüft. Die gelernten Methoden werden von den Teilnehmenden umgesetzt und gemeinsam Therapieansätze generiert. Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer selbst entwickelten Seminar- und Therapieeinheit. Therapieeinzel Sitzungen werden im Rollenspiel mit erfahrenen Sportwissenschaftler, Sporttherapeut(inn)en oder Diplom-Psycholog(inn)en geübt und supervidiert. Gemeinsam werden die gelernten Verfahren zur Anwendung gebracht.