

Gesundheitstrainer Karate

21. – 26. Januar 2017

Weiterbildungsakademie Sportmedizin

Abteilung Sportmedizin

Institut für Sportwissenschaften
IFS – Ginnheimer Landstr. 39 – 60487 Frankfurt am Main

Fon 069 / 798-24543

Fax 069 / 798-24592

E-mail sportmedizin@sport.uni-frankfurt.de

Zeitplan

Kursort: Landessportschule Hessen

Kursorganisation: Prof. Dr. Dr. W. Banzer, Dr. K. Brettmann

Samstag, 21.01.17

Modul A Gesundheit erkennen und Steuern, Gesundheitstraining - Ausdauer (9UE)

(entspricht Modul 2 Karatetrainer)

09.00 – 09.15	Begrüßung	Seminarraum
09.30 – 10.15 H. Reinhardt	Kleine Spiele / Kennenlernspiele	Halle
10.15 – 10.30	<i>Pause</i>	
10.30 – 12.00 H. Reinhardt	Entspannung	Halle
12.00 – 13.15	<i>Mittagspause</i>	
13.15 – 14.45 W. Banzer	Gesundheitsverständnis	Seminarraum
14.45 – 15.00	<i>Pause</i>	
15.00 – 16.30 J. Wilke	Gesundheitstraining – Ausdauer	Seminarraum
16.30 – 16.45	<i>Pause</i>	
16.45 – 18.15 J. Wilke	Ausdauertraining - Praxis	Seminarraum

Sonntag, 22.01.17

Modul B Ernährung und Bewegung, Sport mit Senioren, Sport mit Kindern (9UE)

(entspricht Modul 8 Karatetrainer)

08.00 – 10.15 K. Stücher	Ernährung, Gesundheit, Sport, Sporternährung	Seminarraum
10.15 – 10.30	<i>Pause</i>	
10.30 – 12.00 K. Stücher	Ernährung, Gesundheit, Sport, Sporternährung	Seminarraum
12.00 – 13.15	<i>Mittagspause</i>	
13.15 – 14.45 H. Reinhardt	gesundheitsorientiertes, seniorenrechtliches Karatetraining	Halle
14.45 – 15.00	<i>Pause</i>	
15.00 – 16.30 H. Reinhardt	gesundheitsorientiertes, kindgerechtes Karatetraining	Halle

Montag, 23.01.17

Modul C Gesundheitstraining – Koordination, Sportpsychologie (10UE)

8.30 – 10.45 Dr. S. Baumgärtner	Psychosoziale Grundlagen	Seminarraum/ Halle
10.45 – 11.00	<i>Pause</i>	
11.00 – 12.30 Dr. S. Baumgärtner	Psychosoziale Grundlagen	Halle
12.30 – 13.45	<i>Mittagspause</i>	
13.45 – 16.00 F. Krause	Gesundheitstraining – Koordination	Seminarraum
16.00 – 16.15	<i>Pause</i>	
16.15 – 17.45 H. Reinhardt	Sensomotorisches Training – Propriozeptives Training	Seminarraum

Dienstag, 24.01.17

Modul D Herz-Kreislauf-System – Haltungs- und Bewegungsapparat (10UE)

09.15 – 10.45 C. Santarossa	Biologische und sportmedizinische Aspekte „Haltungs- und Bewegungsapparat“	Seminarraum
10.45 – 11.00	<i>Pause</i>	
11.00 – 12.30 F. Krause	Tapen	Seminarraum
12.30 – 13.45	<i>Mittagspause</i>	
13.45 – 15.15 H. Reinhardt	Gesundheitstraining „Haltungs- und Bewegungsapparat“	Seminarraum
15.15 – 15.30	<i>Pause</i>	
15.30 – 17.00 Dr. J. Fleckenstein	Biologische und sportmedizinische Aspekte „Herz-Kreislauf-System“	Seminarraum
17.00 – 17.15	<i>Pause</i>	
17.15 – 18.45 Dr. A. Rosenhagen	Bewegung und Sport bei neurologischen Erkrankungen	Seminarraum

Mittwoch, 25.01.17

Modul E Gesundheitstraining – Kraft und Beweglichkeit (9UE)

08.30 – 10.45 F. Krause	Gesundheitstraining – Kraft und Beweglichkeit	Seminarraum
10.45 – 11.00	<i>Pause</i>	
11.00 – 12.30 F. Krause	Gesundheitstraining – Kraft und Beweglichkeit	Seminarraum/ Halle
12.30 – 13.45	<i>Mittagspause</i>	
13.45 – 15.15 S. Mansouri	Propriozeption im Karate- und speziell im Katatraining	Halle
15.15 – 15.30	<i>Pause</i>	
15.30 – 17.00 S. Mansouri	Kraft und Beweglichkeit in der Kata	Halle

Donnerstag, 26.01.17

Modul F Bewegung und Sport mit Patienten (8UE)

08.30 – 10.00 T. Engeroff	Erste Hilfe/Akutbehandlung bei Karateverletzungen	Seminarraum/ Halle
10.00 – 10.15	<i>Pause</i>	
10.15 – 12.30 F. Giesche	Bewegung und Sport bei unterschiedlichen Erkrankungen	Seminarraum
12.30 – 14.00	<i>Mittagspause</i>	
14.00 - 14.45 Weiterbildungsakademie	Prüfung ○ Klausur	Seminarraum
14.45 – 15.00	<i>Pause</i>	
15.00 – 15.45	Abschlussbesprechung ○ Pros and Cons	Seminarraum
15.45	Vergabe der Zertifikate	Seminarraum