

# Gesundheitstrainer Karate

**Weiterbildungsakademie Sportmedizin**

**Abteilung Sportmedizin**

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

Fon 069 / 798-24543

Fax 069 / 798-24592

E-mail [sportmedizin@sport.uni-frankfurt.de](mailto:sportmedizin@sport.uni-frankfurt.de)

# Curriculum

## Modul A Gesundheit erkennen und Steuern, Gesundheitstraining - Ausdauer (9UE) (entspricht Modul 2 Karatetrainer)

9.00 – 10.30 (2UE) W. Banzer	Gesundheitsverständnis <ul style="list-style-type: none"><li>○ Gesundheitsdefinition, -dimensionen</li><li>○ Risikofaktoren, Stressoren vs. Gesundheitsressourcen</li><li>○ Veränderungen Arbeits-/Lebenswelt</li><li>○ Demographischer Wandel</li><li>○ Prävention/Gesundheitsförderung</li><li>○ Lebensstil/-führung</li><li>○ Geschlechterdifferenzierung /Gender-Aspekte</li><li>○ Sport und Gesundheit/Gesundheitssport</li></ul>	Theorie
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 12.15 (2UE) A. Bernardi	Gesundheitstraining – Ausdauer <ul style="list-style-type: none"><li>○ Begriffsbestimmung</li><li>○ Biologische, sportmedizinische und methodische Aspekte</li><li>○ Anpassung an Ausdauertraining</li><li>○ Belastungssteuerung und –dosierung im gesundheitsorientierten Ausdauertraining</li></ul>	Theorie
12.15 – 13.15	Mittagspause	
13.15 – 14.15 (1UE + 15min) J. Klingler	Kleine Spiele / Kennenlernspiele <ul style="list-style-type: none"><li>○ Aufwärmspiele</li></ul>	Praxis
14.15 – 15.45 (2UE) J. Klingler	Ausdauertraining - Praxis <ul style="list-style-type: none"><li>○ Spiel- und Gymnastikformen</li></ul>	Praxis
15.45 – 16.00	Pause	
16.00 – 17.15 (1UE + 30min) J. Klingler	Entspannung <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ausgewählte Entspannungsverfahren</li></ul>	Praxis

**Modul B Ernährung und Bewegung, Sport mit Senioren, Sport mit Kindern(10UE)**  
(entspricht Modul 8 Karatetrainer)

9.00 – 10.30 (2UE) W. Banzer	Ernährung, Gesundheit, Sport, Sporternährung <ul style="list-style-type: none"><li>○ Energiebedarf</li><li>○ Grund-/Leistungsumsatz</li><li>○ Stoffwechsel</li><li>○ Nahrungsbestandteile, Nährstoffe</li><li>○ Energiezufuhr und Körpergewicht</li><li>○ Kachexie, Sarkopenie</li><li>○ „Gewicht machen“</li><li>○ Essen und Sport</li><li>○ Sportgetränke</li><li>○ Nahrungsergänzung</li><li>○ Methoden zur Erfassung der Körperzusammensetzung (BIA, Kaliper)</li><li>○ Bewegung, Training und Ernährung mit Senioren, Kindern und Jugendlichen</li></ul>	Theorie/Praxis
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 12.15 (2UE) W. Banzer	Ernährung, Gesundheit, Sport, Sporternährung <ul style="list-style-type: none"><li>○ ...</li></ul>	Theorie
12.30 – 13.15 (1UE) J. Klingler	Entspannung <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ausgewählte Entspannungsverfahren</li></ul>	Praxis
13.15 – 14.15	Mittagspause	
14.15 – 16.30 (3UE) W. Banzer	Ernährung, Gesundheit, Sport, Sporternährung <ul style="list-style-type: none"><li>○ ...</li></ul>	Theorie
16.30 – 16.45	Pause	
16.45 – 18.15 (2UE) E. Karamitsos	Multi-Media-Karate / Sound-Karate <ul style="list-style-type: none"><li>○ ...</li></ul>	Praxis

## **Modul C      Gesundheitstraining – Koordination, Sportpsychologie (9UE)**

9.00 – 11.15 (3UE) D. Niederer	Gesundheitstraining – Koordination <ul style="list-style-type: none"><li>○ Begriffsbestimmung</li><li>○ Biologische, sportmedizinische und methodische Aspekte</li><li>○ Anpassungen</li><li>○ Belastungsdosierung und -steuerung im gesundheitsorientierten Koordinationstraining</li><li>○ Analyse und Testmöglichkeiten</li></ul>	Theorie
11.15 – 11.30	Pause	
11.30 – 13.00 (2UE) J. Klingler	Sensomotorisches Training – Propriozeptives Training <ul style="list-style-type: none"><li>○ Analyse und Testmöglichkeiten</li></ul>	Praxis
13.00 – 14.00	Mittagspause	
14.00 – 17.00 (4UE) S. Baumgärtner	Psychosoziale Grundlagen <ul style="list-style-type: none"><li>○ Förderung psychosozialer Ressourcen</li><li>○ Stressbewertung, -bewältigung, Coping</li><li>○ Arbeiten, motivieren, kommunizieren</li></ul>	Theorie

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

9.00 – 11.15 (3UE) W. Banzer	Biologische und sportmedizinische Aspekte „Herz-Kreislauf-System“ <ul style="list-style-type: none"><li>○ Risikofaktoren</li><li>○ Aufbau und Funktion</li><li>○ Krankheitsbilder</li><li>○ Besonderheiten im Gesundheitstraining</li></ul>	Theorie
11.15 – 11.30	Pause	
11.30 – 13.45 (3UE) W. Banzer	Biologische und sportmedizinische Aspekte „Haltungs- und Bewegungsapparat“ I <ul style="list-style-type: none"><li>○ Neuromuskuläre Grundlagen</li><li>○ Gelenke</li><li>○ Haltung und Wirbelsäule</li><li>○ Muskuläre Dysbalancen</li><li>○ Altersspezifische Anpassungen/Veränderungen</li><li>○ Rückenschmerz – ein altes Problem</li></ul>	Theorie
13.45 – 14.45	Mittagspause	
14.45 – 16.15 (2UE) J. Klingler	Gesundheitstraining „Haltungs- und Bewegungsapparat“ <ul style="list-style-type: none"><li>○ Koordinationszirkel/-parcours</li><li>○ Körperwahrnehmung</li><li>○ Tai Chi, Qigong</li></ul>	Praxis
16.15 – 16.30	Pause	
16.30 – 18.00 (2UE) W. Banzer	Erste Hilfe/Akutbehandlung bei Karateverletzungen: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Bandkapselverletzungen</li><li>○ Luxationen</li><li>○ Muskelverletzungen (Muskelzerrung, Muskelfaserriss, Muskelprellung, Muskelkater, Muskelkrämpfe)</li><li>○ Wunden</li><li>○ Frakturen</li><li>○ HKL-Probleme</li></ul>	Theorie

## **Modul E      Gesundheitstraining – Kraft und Beweglichkeit (9UE)**

9.00 – 11.15 (3UE) D. Niederer	Gesundheitstraining – Kraft und Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none"><li>○ Begriffsbestimmung Kraft und Beweglichkeit</li><li>○ Biologische, sportmedizinische und methodische Aspekte</li><li>○ Anpassungen</li><li>○ Belastungsdosierung und -steuerung im gesundheitsorientierten Kraft- und Beweglichkeitstraining</li></ul> Gesundheitstraining – Kraft und Beweglichkeit III <ul style="list-style-type: none"><li>○ Analyse und Testmöglichkeiten</li><li>○ Training mit Kleingeräten</li></ul>	Theorie/Praxis
11.15 – 11.30	Pause	
11.30 – 13.45 (3UE) W. Banzer	Gesundheitstraining – Kraft und Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none"><li>○</li></ul>	Theorie/Praxis
13.45 – 14.45	Mittagspause	
14.45 – 16.15 (2UE) J. Klingler	Funktionelle Gymnastik <ul style="list-style-type: none"><li>○ ...</li></ul>	Praxis
16.15 – 16.30	Pause	
16.30 – 17.15 (1UE) J. Klingler	Entspannung <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ausgewählte Entspannungsverfahren</li></ul>	Praxis

## **Modul F      Bewegung und Sport mit Patienten (10UE)**

9.00 – 11.15 (3UE) W. Banzer M. Bernhörster	Bewegung und Sport bei unterschiedlichen Erkrankungen <ul style="list-style-type: none"><li>○ Indikationen</li><li>○ Kontraindikationen</li><li>○ Folgen der Erkrankung und ihrer medizinischen Therapie</li><li>○ Bedeutung der Bewegung in der Rehabilitation/Akutphase (Chemotherapie, OP, Palliation)</li><li>○ Überblick Krankheitsbilder</li><li>○ Diabetes Mellitus</li><li>○ Metabol Syndrom</li><li>○ Adipositas (Bewegungsmangel)</li><li>○ Schlaganfall</li><li>○ Atemwegserkrankungen</li><li>○ Onkologie</li><li>○ Psychosomatik</li><li>○ Suchterkrankungen</li><li>○ Ernährungsbedingte Erkrankungen</li></ul>	Theorie
11.15 – 11.30	Pause	
11.30 – 13.45 (3UE) W. Banzer	Bewegung und Sport bei unterschiedlichen Erkrankungen <ul style="list-style-type: none"><li>○</li></ul>	Theorie
13.45 – 14.45	Mittagspause	
14.45 – 16.15 (2UE) E. Karamitsos	Modellstunde unter Berücksichtigung karatetypischer Aspekte <ul style="list-style-type: none"><li>○ Budomotion</li><li>○ Karate für Menschen mit Behinderung (z.B. Rollstuhl-Karate)</li></ul>	Praxis
16.15 – 16.30	Pause	
16.30 - 17.15 (1UE) Weiterbildungsakademie	Prüfung <ul style="list-style-type: none"><li>○ Klausur (Inhalte Module A-E, multiple choice)</li></ul>	Theorie
17.15 – 18.00 (1UE) W. Banzer/ E. Karamitsos	Abschlussbesprechung <ul style="list-style-type: none"><li>○ Pros and cons</li><li>○ Vergabe der Zertifikate</li></ul>	Theorie

# Formalia

## Zugangsvoraussetzung

Fachübungsleiter/in-B (Karatelehrer/in) o.ä. Umfang 60 UE

1. DAN Karate,

## Profil

Prävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitstraining

Zielgruppe Erwachsene/Ältere

## Ziel

Qualifizierung von Karatelehrer/Übungsleiter/innen zur Durchführung qualitativ abgesicherter, präventiver und gesundheitsorientierter Bewegungsangebote

## Inhalte

57 UE, 6 Module (à 9-10 UE)

## Zeitplan

Umsetzung von 6 Modulen als Kompaktangebot

## Lernerfolgskontrollen

Klausur im Rahmen des letzten Moduls/letzten Ausbildungstags

## Gültigkeitsdauer:

Die Lizenz hat eine Gültigkeitsdauer von 3 Jahren. Im Rahmen eines jährlich anzubietenden Refresher-Kurs (8 UE) kann die Lizenz aktualisiert werden (Update Gesundheitstrainer).

## Zertifizierung

Durch die Weiterbildungsakademie Sportmedizin der Goethe Universität unter bestimmten Voraussetzungen.

## Organisation

Leitung	Prof. Banzer / Abt. Sportmedizin ,Weiterbildungsakademie, Goethe-Universität Frankfurt
Teilnehmerakquise:	DAN-Akademie
Kursbetreuung:	DAN-Akademie und Weiterbildungsakademie
Räume .	DAN-Akademie und Weiterbildungsakademie
Termine:	Weiterbildungsakademie in Abstimmung mit DAN-Akademie



Inhalte:	Prof. Banzer / Weiterbildungsakademie in Abstimmung DAN-Akademie
Dozenten/innen:	Prof. Banzer und Mitarbeiter/innen der Abteilung Sportmedizin, Goethe-Universität Frankfurt, Dozenten aus Karateverband
Referentenakquise:	DAN-Akademie und Weiterbildungsakademie
Referentenhonorare:	DAN-Akademie
Programmkonzeption:	Weiterbildungsakademie
Klausurkonzeption	Prof. Banzer / Weiterbildungsakademie
Klausurumsetzung:	Weiterbildungsakademie
Zertifizierung	Prof. Banzer / Abt. Sportmedizin ,Weiterbildungsakademie, Goethe-Universität Frankfurt
Zertifikaterstellung:	Prof. Banzer / Weiterbildungsakademie (Module A – F), DAN-Akademie (Module 2, 8)