

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

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">○ Gesundheitsdefinition, -dimensionen○ Risikofaktoren, Stressoren vs. Gesundheitsressourcen○ Veränderungen Arbeits-/Lebenswelt○ Demographischer Wandel○ Prävention/Gesundheitsförderung○ Lebensstil/-führung○ Geschlechterdifferenzierung /Gender-Aspekte○ Sport und Gesundheit/Gesundheitssport	Theorie
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 12.15 (2UE) A. Bernardi	Gesundheitstraining – Ausdauer <ul style="list-style-type: none">○ Begriffsbestimmung○ Biologische, sportmedizinische und methodische Aspekte○ Anpassung an Ausdauertraining○ Belastungssteuerung und –dosierung im gesundheitsorientierten Ausdauertraining	Theorie
12.15 – 13.15	Mittagspause	
13.15 – 14.15 (1UE + 15min) J. Klingler	Kleine Spiele / Kennenlernspiele <ul style="list-style-type: none">○ Aufwärmspiele	Praxis
14.15 – 15.45 (2UE) J. Klingler	Ausdauertraining - Praxis <ul style="list-style-type: none">○ Spiel- und Gymnastikformen	Praxis
15.45 – 16.00	Pause	
16.00 – 17.15 (1UE + 30min) J. Klingler	Entspannung <ul style="list-style-type: none">○ Ausgewählte Entspannungsverfahren	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">○ Energiebedarf○ Grund-/Leistungsumsatz○ Stoffwechsel○ Nahrungsbestandteile, Nährstoffe○ Energiezufuhr und Körpergewicht○ Kachexie, Sarkopenie○ „Gewicht machen“○ Essen und Sport○ Sportgetränke○ Nahrungsergänzung○ Methoden zur Erfassung der Körperzusammensetzung (BIA, Kaliper)○ Bewegung, Training und Ernährung mit Senioren, Kindern und Jugendlichen	Theorie/Praxis
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 12.15 (2UE) W. Banzer	Ernährung, Gesundheit, Sport, Sporternährung <ul style="list-style-type: none">○ ...	Theorie
12.30 – 13.15 (1UE) J. Klingler	Entspannung <ul style="list-style-type: none">○ Ausgewählte Entspannungsverfahren	Praxis
13.15 – 14.15	Mittagspause	
14.15 – 16.30 (3UE) W. Banzer	Ernährung, Gesundheit, Sport, Sporternährung <ul style="list-style-type: none">○ ...	Theorie
16.30 – 16.45	Pause	
16.45 – 18.15 (2UE) E. Karamitsos	Multi-Media-Karate / Sound-Karate <ul style="list-style-type: none">○ ...	Praxis

Modul C Gesundheitstraining – Koordination, Sportpsychologie (9UE)

9.00 – 11.15 (3UE) D. Niederer	Gesundheitstraining – Koordination <ul style="list-style-type: none">○ Begriffsbestimmung○ Biologische, sportmedizinische und methodische Aspekte○ Anpassungen○ Belastungsdosierung und -steuerung im gesundheitsorientierten Koordinationstraining○ Analyse und Testmöglichkeiten	Theorie
11.15 – 11.30	Pause	
11.30 – 13.00 (2UE) J. Klingler	Sensomotorisches Training – Propriozeptives Training <ul style="list-style-type: none">○ Analyse und Testmöglichkeiten	Praxis
13.00 – 14.00	Mittagspause	
14.00 – 17.00 (4UE) S. Baumgärtner	Psychosoziale Grundlagen <ul style="list-style-type: none">○ Förderung psychosozialer Ressourcen○ Stressbewertung, -bewältigung, Coping○ Arbeiten, motivieren, kommunizieren	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">○ Risikofaktoren○ Aufbau und Funktion○ Krankheitsbilder○ Besonderheiten im Gesundheitstraining	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">○ Neuromuskuläre Grundlagen○ Gelenke○ Haltung und Wirbelsäule○ Muskuläre Dysbalancen○ Altersspezifische Anpassungen/Veränderungen○ Rückenschmerz – ein altes Problem	Theorie
13.45 – 14.45	Mittagspause	
14.45 – 16.15 (2UE) J. Klingler	Gesundheitstraining „Haltungs- und Bewegungsapparat“ <ul style="list-style-type: none">○ Koordinationszirkel/-parcours○ Körperwahrnehmung○ Tai Chi, Qigong	Praxis
16.15 – 16.30	Pause	
16.30 – 18.00 (2UE) W. Banzer	Erste Hilfe/Akutbehandlung bei Karateverletzungen: <ul style="list-style-type: none">○ Bandkapselverletzungen○ Luxationen○ Muskelverletzungen (Muskelzerrung, Muskelfaserriss, Muskelprellung, Muskelkater, Muskelkrämpfe)○ Wunden○ Frakturen○ HKL-Probleme	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">○ Begriffsbestimmung Kraft und Beweglichkeit○ Biologische, sportmedizinische und methodische Aspekte○ Anpassungen○ Belastungsdosierung und -steuerung im gesundheitsorientierten Kraft- und Beweglichkeitstraining Gesundheitstraining – Kraft und Beweglichkeit III <ul style="list-style-type: none">○ Analyse und Testmöglichkeiten○ Training mit Kleingeräten	Theorie/Praxis
11.15 – 11.30	Pause	
11.30 – 13.45 (3UE) W. Banzer	Gesundheitstraining – Kraft und Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none">○	Theorie/Praxis
13.45 – 14.45	Mittagspause	
14.45 – 16.15 (2UE) J. Klingler	Funktionelle Gymnastik <ul style="list-style-type: none">○ ...	Praxis
16.15 – 16.30	Pause	
16.30 – 17.15 (1UE) J. Klingler	Entspannung <ul style="list-style-type: none">○ Ausgewählte Entspannungsverfahren	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">○ Indikationen○ Kontraindikationen○ Folgen der Erkrankung und ihrer medizinischen Therapie○ Bedeutung der Bewegung in der Rehabilitation/Akutphase (Chemotherapie, OP, Palliation)○ Überblick Krankheitsbilder○ Diabetes Mellitus○ Metabol Syndrom○ Adipositas (Bewegungsmangel)○ Schlaganfall○ Atemwegserkrankungen○ Onkologie○ Psychosomatik○ Suchterkrankungen○ Ernährungsbedingte Erkrankungen	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">○	Theorie
13.45 – 14.45	Mittagspause	
14.45 – 16.15 (2UE) E. Karamitsos	Modellstunde unter Berücksichtigung karatetypischer Aspekte <ul style="list-style-type: none">○ Budomotion○ Karate für Menschen mit Behinderung (z.B. Rollstuhl-Karate)	Praxis
16.15 – 16.30	Pause	
16.30 - 17.15 (1UE) Weiterbildungsakademie	Prüfung <ul style="list-style-type: none">○ Klausur (Inhalte Module A-E, multiple choice)	Theorie
17.15 – 18.00 (1UE) W. Banzer/ E. Karamitsos	Abschlussbesprechung <ul style="list-style-type: none">○ Pros and cons○ Vergabe der Zertifikate	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)