

## Sporttherapeut(in)

Ausbildung Nr.: 571-0/572-1/573-1

Dauer: 1 jährig in 3 Intensivwochen

Termine: Nr. 571-0: 16.08. - 21.08.2010, 17.01. - 22.01.2011  
und 11.07. - 16.07.2011  
Nr. 572-1: 07.03. - 12.03.2011, 22.08. - 27.08.2011  
und 20.02. - 25.02.2012  
Nr. 573-1: 26.0. - 01.10.2011, 05.03. - 10.03.2012  
und 20.08. - 25.08.2012

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

Teilnahmegebühr: Euro 3.600,- / ermäßigt Euro 2.880,-  
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)

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 Zusatzqualifikation Progressive Muskelrelaxation entspricht 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, Mindestalter 21 Jahre, Schulabschluss. Die Intensivausbildung richtet sich an Menschen mit Erfahrungen in Sport und Fitness aus bewegungs-, gesundheitlich - medizinischen, psychologischen, therapeutischen, pädagogischen, sozialpädagogischen, pflegenden oder helfenden Bereichen.

## Sonstiges:

Die erfolgreiche Teilnahme ermöglicht Ihnen die kostenlose Teilnahme an der Ausbildung Psychotherapie (HPG) zu einem Termin Ihrer Wahl. In der Ausbildung enthalten ist bei Bedarf ein klientenzentriertes Einzelcoaching für die Aufarbeitung eigener psychologischer Themen, zur Generierung von Handlungsperspektiven im Berufsfeld sowie der Entwicklung eines individuellen Marketingkonzeptes. Zwischen den Ausbildungsblöcken findet in Eigenstudium theoretische und praktische themenrelevante Vertiefung, die Aufstellung eines persönlichen Seminar- und Therapiekonzeptes sowie Selbsterfahrung statt.

Veranstaltungsort: IEK - Ausbildungszentrum, Köpenickerstr 175. 10997 Berlin

## 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 Lebenseinstellung ebenso berücksichtigt, wie die Bewegungs- und Essgewohnheiten und das psychosoziale Umfeld. Es besteht also ein dringender Bedarf an qualifizierten Sport- und Fitnesstherapeuten, die Menschen in Gruppen- oder Einzelarbeit bei der langfristigen Gewichtsreduktion, sowohl körperlich wie auch psychisch sowie unter Berücksichtigung vom systemischen familiären und sozialen Umfeld begleiten. Daher liegt es nahe, ein ganzheitliches Konzept für Fitness zu entwickeln, in welches der Körper und die Psyche integriert und systemisch im therapeutischen und pädagogischen Konzept betrachtet werden können. Gerade aus den oben genannten Gründen und auch vor dem Hintergrund des steigenden Anteils älterer Menschen in der Bevölkerung, für die Fitness und Sport als Prävention vor den abbauenden Prozessen eingesetzt werden kann, und der wachsenden Zahl chronischer und degenerativer Krankheiten, eröffnen sich für die Sport- und Fitnesstherapie hervorragende Zukunftschancen.

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

### Ziel

Die Ausbildung befähigt dazu, Menschen und Gruppen mit sport- und fitnesstherapeutischen Mitteln in ihren Entwicklungs- und Heilungsprozessen zu begleiten und zu unterstützen. Der Lehrgang vermittelt Fitness- und 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 der Ausbildung sind Gesprächsführung und Coaching. Darüber hinaus werden fachtechnische Grundlagen in Anatomie, Physiologie oder Nahrungsmittellehre vermittelt. Die Ausbildung versetzt in die Lage, eine kompetente Sport- und Fitnesstherapie für alle Personengruppen anzubieten. Sie können zielgruppengerecht beraten, anleiten und betreuen. Im theoretischen Teil der Ausbildung werden Hintergründe zur Bedeutung der Bewegung im Sport- und Fitnessbereich 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 Industrieländern, ihr Bezug zu Sport und Fitness
- Bedeutung von Sport- und Fitness für das Wohlbefinden– Prävention und Therapie
- Gesundheitspolitische und gesundheitspädagogische Aspekte
- Bewegungsmangel - Ursache von Verhaltensauffälligkeiten, chronischen und degenerativen Krankheiten
- Psychologische und sozialwissenschaftliche Aspekte
- Ansätze und Modelle der Sport und Fitnesstherapie (aktuellen Theorien, Methoden - verschiedene Modelle)
- Berufskunde/Berufsfeld (Beratung, Betreuung, Therapie)
- Grundlagen der Sport- und Fitnesstherapie
- Medizinische Grundlagen
- Anatomische Grundlagen
- Anwendungsbereiche der Sport- und Fitnesstherapie
- Kontextuelle Einbettung der Sport- und Fitnesstherapie
- Einführung in bewegungs- und verhaltenstherapeutische Verfahren
- Leistungs- und Trainingssteuerung
- Sport und Fitness im Kraft- und Geräteraum
- Sportübungen für bestimmte Muskelgruppen
- Muskeltraining
- Bewegungskoordination
- Entwicklung eines ganzheitlichen Körperbildes
- Kombinationsmöglichkeiten mit Spinning und Aerobic
- Pilates und Yoga
- Walking und Fitness
- Anamneseverfahren in der Sport- und Fitnesstherapie
- Sporttherapeutische Interventionen
- Indikationsgrenzen, Kontraindikation
- Spezialisierungen (z. B. Innere Erkrankungen, Orthopädie, Psychosomatik, Sucht etc.)
- Sportprogramme für Kinder und Jugendliche, Schwangere, Sportler, Senioren
- Sport und Psyche

- Grundlagen der Psychologie und therapeutische Interventionstechniken
- Aufdecken von abwehrmechanistischen Strukturen
- Kommunikations- und Interviewtechniken (Gesprächsführung)
- Ängste und Aggressionen durch Fitness und Sport bewältigen
- Sport, Wellness, Massage
- Fitness und Wellness in der Sauna
- Der Zusammenhang von Ernährung, Sport und Fitness
- Änderung von Ernährungsgewohnheiten – Einbettung von neuen Ernährungsmodellen in das Alltagsleben
- Anwendung von Entspannungsverfahren bei Gewichtsreduktion – Progressive Muskelrelaxation (Seminarleiterschein)
- Stressbewältigung
- Praxisfelder: Einsatzformen im Berufsalltag
- Praxiserfahrungen: Durchführung verschiedener fitnesstherapeutischer Therapieeinheiten
- Anleitung von Klientengruppen
- Durchführung und Gestaltung von sport- und fitnesstherapeutischen Seminaren – Kreative gesunde Bewegungsauslastung in der Familie, in Kindergarten / Schule / Sport- und Fitnessseinrichtungen, Sport- und Jugendzentren
- Rechtliches zur Berufskunde
- Gesetzliche Grundlagen zum Therapeutenberuf
- Grundlagen, Ziele und Grenzen der Sport- und Fitnesstherapie
- Klientenzentriertes Einzelcoaching
- Selbsterfahrung

### Aus dem Methodenteil

Noch heute gilt: In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Die Sport- und Fitnesstherapie 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. Die methodischen Ansätze werden didaktisch von den Teilnehmer(innen)n umgesetzt und gemeinsame Therapieansätze generiert. Differentielle sporttherapeutische Einzelsitzungen werden mit erfahrenen Sportwissenschaftlern und Diplom-Psychologen ausgestaltet und einstudiert.