



DGVT Fort- und Weiterbildung

# Weiterbildung in Lauftherapie zum/zur LauftherapeutIn (DGVT) Kurs Jahrgang 2016

## Zielsetzung und Zielgruppe der Weiterbildung

Wer regelmäßig läuft, spürt, dass es ihm/ihr durch diese sportliche körperliche Betätigung physisch und psychisch besser geht. Da es inzwischen wissenschaftlich belegt ist, dass Laufen und Joggen neben den körperlichen auch umfassende positive psychische Effekte hat, ist *Lauftherapie* in vielen therapeutischen Institutionen ein fester Bestandteil der Behandlung.

Unsere Weiterbildung qualifiziert die TeilnehmerInnen in der fachlich korrekten Durchführung von *Lauftherapie* auf einer behavioralen theoretischen Grundlage.

Die Seminarreihe richtet sich an alle Fachkräfte mit einer Ausbildung in psychosozialen Berufen wie SozialpädagogInnen, SozialarbeiterInnen, ErzieherInnen, LehrerInnen, PsychologInnen, ÄrztInnen, Krankenpflegekräfte, sowie als Einzelfallentscheidungen weitere Berufsgruppen, wie ErgotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen und andere PraktikerInnen in Rehabilitation und psychosozialer Arbeit, die bereits mit bewegungstherapeutischen Verfahren für Gruppen oder Einzelne arbeiten oder beabsichtigen in der Zukunft *Lauftherapie* als verhaltenorientiertes, bewegungstherapeutisches Verfahren anzubieten.

## Weiterbildungsinhalte und Methoden

Grundlegende Konzeption der Weiterbildung in *Lauftherapie* ist die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für den Einsatz von Laufen und Joggen bei körperlichen, psychischen und psychosomatischen Störungen als effektives Interventionsverfahren – eingebettet in den theoretischen Rahmen der Verhaltenstherapie. Hierzu gehört auch die Darstellung und Besprechung körperlicher und psychischer Störungen.

Insbesondere wird auf

- medizinische, psychologische und verhaltenstherapeutische Grundlagen und Auswirkungen des Laufens und Joggens als *Lauftherapie*
- Kenntnisse der möglichen Einsatzbereiche einer *Lauftherapie* zur Behandlung **somatischer** Störungen unter verhaltenmedizinischen Gesichtspunkten
- Kenntnisse der möglichen Einsatzbereiche der *Lauftherapie* zur Behandlung **psychischer** Störungen unter verhaltenstherapeutischen Aspekten
- Vermittlung der Kenntnisse der für eine Lauftherapie relevanten Störungsbilder
- Kenntnisse der behavioralen Erklärungsmodelle der Wirkungen von *Lauftherapie*
- Aspekte der Motivation zur *Lauftherapie*
- Vermittlung und Einübung therapeutischen Laufens und Joggens
- Kenntnisse über Kontraindikationen der Lauftherapie
- Wissen bezüglich Trainingslehre, Laufgymnastik und Dehnübungen
- geeignete Ernährung und
- Fragen der geeigneten Laufausrüstung eingegangen.

Methodische Bestandteile der Weiterbildung sind

- ◆ theoretische Seminare
- ◆ Selbststudium, Literaturstudium (einschließlich „Hausaufgaben“)
- ◆ laufpraktische Übungen
- ◆ Fallbeispiele
- ◆ Kurzvorträge und
- ◆ Gruppensupervision

## Umfang der Weiterbildung

Nach einem Einführungsblock mit 16 Unterrichtseinheiten (UE) folgen 9 Wochenendveranstaltungen mit jeweils 16 UE (insgesamt 160 UE), einschließlich 18 UE Laufpraxis.

Die Gruppensupervision ist integraler Bestandteil der Wochenendveranstaltungen (siehe Curriculum).

Die Wochendveranstaltungen finden zu folgenden Zeiten statt:

**Samstags:** 10:00 – 13:30 und 14:00 – 18:00 Uhr

**Sonntags:** 9:00 – 13:30 Uhr.

## Zulassungsvoraussetzungen

Abgeschlossenes Studium (Psychologie, Medizin, Pädagogik, Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Lehramt) oder abgeschlossene Berufsausbildung (ErzieherInnen, Krankenpflegekräfte, sowie als Einzelfallentscheidungen weitere Berufsgruppen, wie ErgotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen und andere PraktikerInnen in Rehabilitation und psychosozialer Arbeit). Bitte

Prüfungszeugnis der Universität oder Fachhochschule oder Ausbildungszeugnis und ggfs. Tätigkeitsnachweis der Anmeldung beifügen.

In Einzelfällen können TeilnehmerInnen zugelassen werden, die die genannten Zulassungsvoraussetzungen (noch) nicht erfüllen, aber bereits seit vielen Jahren in Bereichen der psychosozialen Versorgung - auch ehrenamtlich - arbeiten. Über die Zulassung entscheidet die jeweilige Lehrgangsleitung auf der Basis eines schriftlichen Antrags (formlos) und ggfs. eines persönlichen Gespräches.

Die Lehrgangsleitung setzt eine persönliche und gesundheitliche Eignung für die Teilnahme an der Weiterbildung voraus. Die Verantwortung hierfür liegt bei der/ bei dem TeilnehmerIn. Die TeilnehmerInnen müssen die Möglichkeit haben, während der Fortbildung mit bewegungstherapeutischen Verfahren wie Lauftherapie, arbeiten zu können, um einen eigenständigen Laufkurs von 8 Wochen realisieren zu können. Voraussetzung ist weiterhin die Fähigkeit, eine Stunde ununterbrochen laufen zu können. Hierzu sind geeignete Nachweise zu erbringen (z.B. das entsprechende Laufabzeichen des DLV mit Ausweis). Stellt sich während der Weiterbildung heraus, dass der/die TeilnehmerIn nicht in der Lage ist, 1 Stunde ununterbrochen zu laufen, wird er/sie **nicht zur Prüfung zugelassen**.

## Abschluss und Zertifizierung

Ein Abschlusszertifikat der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. bescheinigt die erfolgreiche Teilnahme an der Weiterbildung in *Lauftherapie* zum/zur

### Lauftherapeut / Lauftherapeutin (DGVT)

wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- Bezahlung der Weiterbildungsgebühren
- Nachweis der folgenden Leistungen:
  - regelmäßige Teilnahme an allen Seminaren. Insgesamt dürfen nur maximal 16 UE und nicht mehr als drei laufpraktische Übungen (zu je 2 UE) versäumt werden (**Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung**).
  - Teilnahme an Hospitation und Supervision im vorgesehenen Umfang
  - Eigenständig und eigenverantwortlich (auch haftungsrechtlich) durchgeführter Laufkurs mit mindestens 4 TeilnehmerInnen über mindestens acht Wochen mit zwei Laufterminen pro Woche.
  - Qualifizierter und von zwei Gutachtern angenommener Abschlussbericht (**Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung**) über den durchgeführten Lauftherapiekurs entsprechend den Vorgaben (S. 15-16)
  - Erfolgreiche Abschlussprüfung
  - Einzelne Nachweise zur Erlangung des Abschlusszertifikates (bspw. der Abschlussbericht) können in Ausnahmefällen **und nur nach Zustimmung** der zuständigen Lehrgangsleitung nach Beendigung des jeweiligen Weiterbildungsganges eingereicht werden; die mögliche Frist zum Nachreichen von Nachweisen beträgt **maximal drei Monate**.

## Die Weiterbildung in der Übersicht

<b>Träger der Weiterbildung:</b>	Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. in Tübingen	
<b>Veranstaltungsort:</b>	Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt	
<b>Lehrgangleiter:</b>	Prof. Dr. Ulrich Bartmann	
<b>Teilnahmegebühren:</b>	<b>2.690 Euro DGVT-Mitglied</b>	Frühbucherpreis bis 15.07.2016: 2.590 Euro
	<b>3.010 Euro Nicht-Mitglied</b>	Frühbucherpreis bis 15.07.2016: 2.860 Euro
<b>Veranstaltungstermine und weitere Module:</b>	15.-16. Oktober 2016 (Start) <span style="float: right;">16 UE pro Seminar</span> 12.-13. November 2016 <span style="float: right;">Anmeldefrist 02.09.2016</span> 14.-15. Januar 2017 11.-12. Februar 2017 04.-05. März 2017 01.-02. April 2017 29.-30. April 2017 20.-21. Mai 2017 24.-25. Juni 2017 15. Juli 2017 (Abschlussprüfung)	
<b>Zeiten:</b>	Samstags: 10:00 – 13:30 und 14:00 – 18:00 Uhr Sonntags: 09:00 – 13:30 Uhr	
<b>TeilnehmerInnen:</b>	Begrenzung auf 15 TeilnehmerInnen	
<b>Umfang d. Weiterbildung:</b>	Insgesamt 160 Stunden Theorieseminare mit Laufübungen mit Selbsterfahrung (18 Stunden) und Gruppensupervision	
<b>Akkreditierung/ Fortbildungspunkte:</b>	Ein Antrag an die Landespsychotherapeutenkammer ist gestellt. In der Regel beträgt die Anzahl der Fortbildungspunkte mindestens die Anzahl der Unterrichtseinheiten. <i>(Für die Kurse 05 -15 liegt die Anerkennung vor).</i>	
<b>Stichwort:</b>	Lauftherapeut 2016	
<b>Kursnummer:</b>	62092	
<b>Literatur:</b>	Bartmann, Ulrich (2014). Laufen und Joggen für die Psyche. (6. erweiterte u. ergänzte Auflage). dgvt-Verlag, Tübingen. Bartmann, Ulrich (Hrsg., 2007). Fortschritte in Lauftherapie, Band 1. Bartmann, Ulrich (Hrsg., 2009). Fortschritte in Lauftherapie, Band 2. Bartmann, Ulrich (Hrsg., 2011). Fortschritte in Lauftherapie, Band 3. „alle Bände beim DGVT-Verlag Tübingen“	
<b>Anmeldung:</b>	Dem Curriculum ist eine „Anmeldung“ beigefügt, mit der Sie sich zur Weiterbildung anmelden. Bitte die erforderlichen Nachweise – Nachweis des Studienabschlusses der (Fach-) Hochschule, Ausbildungsnachweis, Tätigkeitsnachweis – nicht vergessen. Ihre <b>Anmeldung</b> gilt als verbindlich, wenn uns neben dem ausgefüllten Anmeldeformular auch die unterzeichnete und ausgefüllte <b>Einzugsermächtigung</b> vorliegt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Mit der Anmeldung erkennen Sie die hier genannten Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen an.	
<b>Rücktritt:</b>	Der Rücktritt ist <b>bis spätestens 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn</b> gegen eine <b>Bearbeitungsgebühr von 25 Euro</b> möglich; bei späterem	

	<p>Rücktritt wird die gesamte Gebühr einbehalten.</p> <p>Der Rücktritt muss in <b>schriftlicher Form</b> (Brief, E-Mail oder Fax) erfolgen.</p> <p>Vermitteln Sie uns eine <b>Ersatzperson</b> oder besteht auf unserer Seite eine <b>Warteliste</b>, aus der TeilnehmerInnen nachrücken können, fällt lediglich die Bearbeitungsgebühr an.</p>
<b>Zahlungsmodalitäten:</b>	<p>Die Bezahlung erfolgt in <b>vier Raten vierteljährlich</b> über die <b>Einzugsermächtigung</b>.</p> <p>Sie beginnt nach der Teilnahme am ersten Weiterbildungsseminar.</p> <p>In den Teilnahmegebühren sind enthalten: Theorie-Methodik-Seminare, laufpraktische Übungen, Gruppensupervision, Abschlussprüfung sowie Zertifizierung und Teilnahmebescheinigung.</p>

## ReferentInnen in der Übersicht



Prof. Dr. Ulrich Bartmann, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor für Verhaltenstherapie, Fachhochschule Würzburg-Schweinfurt – Hochschule für angewandte Wissenschaften



Verena Bartmann, staatl. anerk. Erzieherin, Lauftherapeutin (DGVT), Kürnach



Günther Bergs, Lauftherapeut (VDL) mit eigener Laufschnule, DOSB Übungsleiter, freier Autor, Vorsitzender des VDL, Glanbrücken



Jan Diekow, Physiotherapeut, Laufschnuhexperte, Würzburg



Thomas Frobel, Dipl.-Sportwissenschaftler, Institut für Prävention und Diagnostik, Würzburg



Dr. med. Hans-Jörg Hellmuth, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie, Ernährungsmedizin, Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Universität Würzburg



Dr. med. Natascha Kissling, Ärztin für Sportmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie, Würzburg



Ralf Maybaum, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin, Shiatsu-therapeut, Lauftherapeut (dgvt), Bamberg



Dr. med. Andreas Nacht, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt Rekrutierungszentrum Mels, Eidg. Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS), Schweiz; Lauftherapeut (DGVT)



Heiko Schübel, selbständiger Personal Fitness Trainer und Coach, Perfit<sup>®</sup>, Würzburg



Hubert Seebauer, Sportphysiotherapeut, Praxis für physikalische Therapie Würzburg



Silvia Stephan, Diätassistentin und Ernährungsberaterin, Predia – Institut für Prävention und Diagnostik, Würzburg



Dr. med. Burkhard Ulsamer, Orthopäde, Arzt für Naturheilkunde, Sportmedizin, Würzburg



Prof. Dr. Angelika Weber, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Fachhochschule Würzburg-Schweinfurt – Hochschule für angewandte Wissenschaften



Udo Wegmann, Jurist, Deutsche Rentenversicherung



## Curriculum – 2016

*Änderungen bezüglich der Inhalte sowie der ReferentInnen vorbehalten*

© Prof. Dr. Bartmann 2016

### Einführung in die Ausbildung

Prof. Dr. Bartmann (2 UE)

Darstellung der Konzeption der Weiterbildung

### Laufen als Therapie

Prof. Dr. Bartmann (2 UE)

- Körpertherapie/Psychotherapie
- Laufen als Therapie bei psychischen Störungen
- verhaltenstherapeutische Wirkmodelle
- physiologische Wirkmodelle

### Psychische Auswirkungen des Joggens I

Prof. Dr. Bartmann (2 UE)

Bei den psychischen Effekten geht es zunächst um Auswirkungen des Laufens auf die Gesamtpersönlichkeit nach ausgewählten Persönlichkeitskonzepten sowie allgemeine, nicht klinische psychische Auswirkungen. Hierzu gehören neben dem Eysencksche Persönlichkeitsmodell und der Modelle von Cattell und Rotter auch die Auswirkungen auf Intelligenz, allgemeine seelische Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

- Persönlichkeitstheorien und dazugehörige Testverfahren (Eysenck; Cattell; Rotter)
- Kreativität und Intelligenz
- seelische Ausgeglichenheit und Wohlbefinden

### Psychische Auswirkungen des Joggens II

Prof. Dr. Bartmann (6 UE)

Bei den psychischen Effekten werden die entsprechenden psychopathologischen Störungsbilder ebenso dargestellt wie relevante, allgemeinspsychologische Prinzipien. Die WeiterbildungsteilnehmerInnen sollen wichtige, speziell für das Laufen relevante psychische Aspekte des Joggens kennen lernen.

- ICD-10 / DSM IV
- Selbstbewusstsein
- Depression
- Ängste
- Stress und Burn out

**Psychische Auswirkungen des Joggens III Prof. Dr. Bartmann (2 UE)**

Diskutiert werden die Frage der Laufsucht sowie die therapeutische Wirkung des Laufens bei Abhängigkeiten.

- Laufsucht
- Laufen mit Abhängigen

**Suggestive Aspekte beim Joggen Prof. Dr. Bartmann (4 UE)**

Thematisch geht es schwerpunktmäßig um die Bedeutung suggestiver Aspekte des Joggens. Wie beeinflussen autosuggestive Sätze unser Verhalten und wie lässt sich dieser Sachverhalt nutzbar machen. Dabei wird auch das Autogene Training als Beispiel autosuggestiver Verfahren dargestellt und zum Kennen lernen mit einer Imaginationsübung praktisch durchgeführt.

- Kognitionen
- Phantasie
- Imagination (mit Bezug zum Autogenen Training)

**Laufen mit Kindern und Jugendlichen I Prof. Dr. Bartmann (2 UE)**

Diese Themenpunkte betreffen das Laufen mit Kindern und Jugendlichen und auch älteren Menschen unter psychologischen Aspekten.

- psychologische Aspekte bei Kindern und Jugendlichen
- psychologische Aspekte bei Erwachsenen

**Besonderheiten beim Laufen mit Frauen und älteren Menschen Prof. Dr. Bartmann (2 UE)**

Diese Themenpunkte beschäftigt sich mit den Vorurteilen des Frauenlaufs sowie mit dem Laufen mit älteren Menschen.

- geschichtliche Fakten und Vorurteile beim Frauenlauf
- Auswirkungen des Laufens bei Frauen
- Vorurteile und Besonderheiten beim Laufen mit älteren Menschen

<b>Gesprächsführungsaspekte</b>	<b>Prof. Dr. Weber (4 UE)</b>
---------------------------------	-------------------------------

Behandelt werden u.a. die Regeln der Gesprächsführung nach Rogers.

- Gesprächsregeln nach Rogers
- Kommunikation nach Schulz von Thun
- Schwierige Gesprächssituationen bei der Lauftherapie

<b>Salutogenese, Resilienz und Achtsamkeit</b>	<b>Prof. Dr. Weber (4 UE)</b>
--	-------------------------------

- Dargestellt werden die Salutogenese nach Antonovsky
- Ansätze zur Resilienz und Achtsamkeit unter besonderer Berücksichtigung des Laufens.

<b>Körperliche Auswirkungen I, internistisch</b>	<b>Dr. Hellmuth (8UE)</b>
--	---------------------------

In diesem Block geht es um die internistischen Auswirkungen des langsamen Dauerlaufs. Hierzu gehören die Auswirkungen auf den gesamten Kreislauf, die Veränderungen im Blut. Weitere Punkte sind die Auswirkungen auf das Immunsystem und die Lebenserwartung, sowie endokrinologische Wirkmechanismen.

- Herzmuskel, Kreislauf, Blutdruck
- Blutfette
- Sauerstoffaustausch
- Immunsystem
- Lebenserwartung

<b>Kontraindikationen I</b>	<b>Dr. Kissling (8 UE)</b>
-----------------------------	----------------------------

Die internistischen und umgebungsbezogenen Kontraindikationen (Wettereinflüsse) des Laufens sind das Thema dieses Blocks.

- umgebungsbezogene Kontraindikationen
- internistische Kontraindikationen

<b>Psychopharmaka</b>	<b>Dr. Nacht (4 UE)</b>
-----------------------	-------------------------

Psychopharmaka und Drogen beeinflussen nicht nur die Psyche sondern z.T. auch die Motorik. Wer mit Psychatriepatienten läuft muss über diese Wirkungen informiert sein – das Thema dieses Blockes.

- Überblick über Psychopharmaka und Drogen

- Wirkungen auf das Laufen

### Körperliche Auswirkungen II, orthopädisch Dr. Ulsamer (8 UE)

Bei diesem Weiterbildungsblock werden die orthopädischen Auswirkungen der Lauftherapie dargestellt. Es geht um die Funktion der Muskeln und Bänder beim Laufen, sowie um die Bedeutung des Laufens für das Skelettsystem.

- Muskeln
- Bänder
- Skelettsystem

### Kontraindikationen II, orthopädisch Dr. Ulsamer (4 UE)

Die orthopädischen Kontraindikationen des Laufens werden in diesem Block ebenso thematisiert wie die möglichen therapeutischen Interventionen bei orthopädischen Problemen.

- Orthopädische Kontraindikationen
- Therapeutische Maßnahmen bei orthopädischen Problemen

### Aufbau einer Laufschule Günther Bergs (2 UE)

- Anforderungen an den Aufbau eine privat geführten Laufschule
- Organisationsstruktur, Kosten und Verwaltung
- Unterstützungsmöglichkeiten des VDL

### Laufen mit Kindern und Jugendlichen II Dr. Ulsamer (2 UE)

Diese Themenpunkte betreffen das Laufen mit Kindern und Jugendlichen unter medizinischen Aspekten.

- medizinische Aspekte der Entwicklung
- medizinische Aspekte der kindlichen / jugendlichen Leistungsfähigkeit

### Ernährungslehre Silvia Stephan (6 UE)

Die Inhalte sollen das notwendige Verständnis bezüglich der für das Laufen relevanten Ernährungsaspekte vermitteln. Im Vordergrund steht hier nicht die sog. Wettkampfernährung sondern ein für den Gesundheitsläufer relevantes Ernährungswissen. Außerdem wird eine Körperfettmessung bei allen TeilnehmerInnen durchgeführt.

- Wasserhaushalt

- Energiezufuhr
- Ernährungsdefizite

### Massage und Sportphysiotherapie      Hubert Seebauer (10 UE)

Neben therapeutischen Dehnübungen - vor und nach dem Laufen - werden die TeilnehmerInnen über Biomechanik, Anatomie, Taping und verschiedenen Massagetechniken informiert. Außerdem werden Kräftigungsübungen an Geräten gezeigt und geübt.

- Laufgymnastik, Aufwärmübungen
- therapeutisches Dehnen
- Massagetechniken mit Eigenbehandlung
- Krafttraining an Geräten

### Organisation / Evaluation einer Laufgruppe      Prof. Dr. Bartmann (4 UE)

Hierzu gehört die Einführung in die Methodische Planung der eigenen Untersuchung der KursteilnehmerInnen. Fragen der Organisation und Evaluation – später mit bereits vorliegenden eigenen Planungen der Lauftherapiekurse der TeilnehmerInnen – werden fortgesetzt.

- methodische Planung
- mögliche Probleme
- mögliche Evaluationsverfahren

### Praktische Laufübungen      Prof. Dr. Bartmann Verena Bartmann (16 UE)

Erfahrene (leistungsorientierte) LäuferInnen werden hier die ersten Erfahrungen eines langsamen, therapeutischen und genussvollen Laufens machen. Nach einem systematischen Laufprogramm werden die TeilnehmerInnen mit den Anforderungen bei der Leitung therapeutischer Gruppen vertraut gemacht.

- Lauftempo
- Gruppenzusammenhalt
- Laufspiele
- wechselnde Gruppenleitung nach L-Programm

### Der Lauftreff      Verena Bartmann (2 UE)

Inhalt ist die Information der DLV-Lauftreffkonzeption mit ihren historischen Wurzeln. Hierzu gehören auch die Regeln für die Anerkennung und Zertifizierung eines Lauftreffs sowie die entsprechenden personellen und organisatorischen Anforderungen, die bei vielen Lauftreffs

nicht beachtet werden.

- Konzept des Lauftreffs nach dem DLV
- Zertifizierung eines Lauftreffs
- Praktische Probleme beim Lauftreff

### Laufschuhe und Laufkleidung

Jan Diekow (6 UE)

In diesem Weiterbildungsblock steht die Laufausrüstung - Laufschuhe und funktionelle Laufbekleidung - im Vordergrund. Die Veranstaltung findet in dem Laufschuhladen „Laufstil“ statt. Vorgesehen sind dabei auch Laufbandanalysen.

- Laufschuhe
- Laufbekleidung, Laufausrüstung
- Laufanalyse auf dem Laufband

### Trainingslehre

Thomas Frobel (10 UE)

Behandelt werden die Grundzüge der Trainingslehre speziell ausgerichtet auf das Laufen. Entsprechende Leistungsmessungen werden exemplarisch demonstriert und deren Umsetzung in einem Trainingsplan besprochen. Bei allen TeilnehmerInnen sind Laktatmessungen vorgesehen.

- Trainingstheorien
- Trainingsaufbau
- Leistungsmessung

### Nahrungsergänzung bei Muskelaufbau mit praktischen Trainingsübungen

Heiko Schübel (6 UE)

Behandelt werden Fragen der Nahrungsergänzung beim Muskelaufbau sowie ausgewählte praktische Übung zum Muskelaufbauübungen sowie zum propriozeptiven Training.

- Muskelaufbau
- Nahrungsergänzungsmöglichkeiten
- propriozeptives Training

### Gruppensupervision

Prof. Dr. Bartmann (4 UE)

Alle TeilnehmerInnen berichten über die Durchführung ihrer Laufkurse – was gut läuft und wo es Probleme gibt. Im Rahmen dieser Vorstellung werden Hinweise, Ratschläge und Informationen zur Kursdurchführung gegeben. Bei Bedarf werden hier auch Auswertungs- und Darstellungsprobleme für den Abschlussbericht besprochen.

- Laufkurse, Laufberichte
- Auswertungs- Berichterstellungsprobleme

Nach Bedarf (einzeln): Verschiedene Mitarbeiter (2 UE)  
Hospitation in Lauftherapie

Nach Absprach wird die Hospitation in verschiedenen Laufgruppen (in der Regel unter der Woche) **angeboten**

- Anfängergruppen des Würzburger Marathonvereins und an der FH Würzburg

Rechtliche Bedingungen Udo Wegmann (4 UE)

Die für die Lauftherapie wichtigen rechtlichen Aspekte werden – auch im Hinblick auf den eigenen Laufkurs – an Fallbeispielen erläutert.

- Heilpraktikergesetz
- Übungsleiterscheine
- Haftungsfragen

Notfallmaßnahmen Ralf Maybaum (2 UE)

- Maßnahmen zur Reanimation
- Übung von Reanimationsmaßnahmen an einer Übungspuppe

Prüfungsvorbereitung Prof. Dr. Bartmann (12 UE)  
Dr. Ulsamer  
Dr. Hellmuth oder Dr. Kissling

Als letzter Block sollen schwerpunktmäßig neben neuen Themen die noch offenen oder neu entstandenen Fragen des therapeutischen Laufens reflektiert werden. Auch Fragen zur Durchführung der Abschlussprüfung gehören hierhin.

Abschlussbericht Prof. Dr. Bartmann  
Dr. Ulsamer  
Dr. Hellmuth oder Dr. Kissling

Von dem eigenverantwortlich durchgeführten Anfängerlaufkurs mit mindestens vier TeilnehmerInnen (am Ende des Kurses!) ist ein qualifizierter **Bericht** als Abschlussarbeit zu erstellen.

Die Abschlussarbeit muss in **zweifacher Ausfertigung spätestens 2 Wochen vor dem letzten Weiterbildungstermin, also dem 29.10.2016, beim Kursleiter eingegangen (!)** sein und ist die Voraussetzung zur Zulassung zur Prüfung. Dieser reicht die Arbeiten den

zugewiesenen Zweitgutachter (Mitglied der Prüfungskommission) weiter.

In Ausnahmefällen kann schriftlich beantragt werden, die Abschlussarbeit später abzugeben. Die hierfür maßgeblichen Gründe müssen ebenfalls schriftlich dargelegt werden. Über die Fristverlängerung entscheidet der Weiterbildungsleiter.

**Der Bericht ist nach folgenden Formatvorlagen zu erstellen:**

Inhaltlich:

**Nach den Regeln des Seminars: „Organisation und Evaluation einer Laufgruppe“.**

Formal:

Rand ca.: links: 3,5 cm; rechts 2 cm; oben 2,5 cm; unten 2 cm

Zeilenabstand: 1,5-zeilig

Schriftgröße: Times New Roman 12 oder vergleichbar

Umfang:

20-30 Seiten (ohne Anhang) aber einschließlich Literaturverzeichnis und Erklärung, die Arbeit eigenständig verfasst zu haben.

Die Arbeit soll darlegen, warum, bei wem, mit welchem Ziel und welchem Messverfahren die Untersuchung durchgeführt wurde. Zu den Ergebnissen gehört auch eine angemessene Diskussion dieser Ergebnisse. **Die relevante Lafliteratur für die spezifische Untersuchungsgruppe ist in der Arbeit ausreichend zu berücksichtigen.**

Wollen zwei TeilnehmerInnen eine Arbeit gemeinsam erstellen, bedarf **dieses einer schriftlichen Genehmigung** durch den Weiterbildungsleiter. Hierzu ist ein begründeter schriftlicher Antrag beim Weiterbildungsleiter zu stellen. Wird der Antrag genehmigt, muss der Umfang der Arbeit entsprechend größer (35-45 Seiten) sein. Außerdem ist anzugeben, welche Kapitel vom wem geschrieben wurden (in etwa Gleichverteilung notwendig).

Der **Abschlussbericht wird von zwei Gutachtern bewertet** („angenommen“ oder „nicht angenommen“).

Der Abschlussbericht muss mit „**angenommen**“ bewertet sein, um die Weiterbildung erfolgreich abzuschließen. Wird die Arbeit als „**nicht angenommen**“ beurteilt, besteht die Möglichkeit einer Überarbeitung mit einer erneuten, **kostenpflichtigen** Begutachtung. Hierzu legt der Weiterbildungsleiter eine Frist von 3-4 Wochen fest. Die Kosten betragen **50,00 €**.

**Abschlussprüfung**

Prof. Dr. Bartmann (8 UE)

Dr. Ulsamer

Dr. Kissling oder Dr. Hellmuth

Etwa 4 Wochen nach dem letzten Weiterbildungsblock findet die **Abschlussprüfung** statt. Es besteht aus einem Prüfungsgespräch über die **Abschlussarbeit** und 3 weitere vorgegebene Themenbereiche (**psychische, orthopädische und internistische Aspekte** des Laufens) der Weiterbildung (durchschnittliche Dauer von jeweils ca. 20 Minuten pro Prüfling) mit Referenten aus allen drei Themenbereichen. Die Prüfung findet in einer Prüfungsgruppe von 3-4 Prüflingen statt, aber in dieser Gruppe wird jeder einzeln und der Reihe nach befragt.

Die Abschlussprüfung kann nur **angetreten** werden, wenn nicht mehr als 16 UE während der Weiterbildung versäumt wurden. Wurden mehr UE versäumt, können diese im Folgejahr nachgeholt werden, **wenn** ein neuer Weiterbildungskurs zustande kommt. Dies ist eine Kulanregelung und es besteht kein Rechtsanspruch auf einen Folgekurs und einer Teilnahme. Die Prüfung wird mit **bestanden** oder **nicht bestanden** bewertet.

Wird lediglich in **einem Teilbereich** die Prüfung nicht bestanden, kann dieser Teil innerhalb von vier Wochen im Rahmen einer **kostenpflichtigen Nachprüfung** nachgeholt werden. Die Kosten betragen **80,00 €**. Eine Wiederholung bei zwei oder mehr nicht bestandenen Prüfungsteilen ist nicht möglich.



## Zertifizierung

Zum Erhalt des Zertifikats „Lauftherapeut / Lauftherapeutin (DGVT)“ müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Bezahlung der Weiterbildungsgebühren
- Nachweis der folgenden Leistungen:
  - regelmäßige Teilnahme an allen Seminaren. Insgesamt dürfen nur maximal 16 UE und nicht mehr als drei laufpraktische Übungen (zu je 2 UE) versäumt werden.
  - Teilnahme an Hospitation und Supervision im vorgesehenen Umfang
  - Eigenständig und eigenverantwortlich (auch haftungsrechtlich) durchgeführter Laufkurs mit mindestens 4 TeilnehmerInnen über mindestens acht Wochen mit zwei Laufterminen pro Woche.
  - Qualifizierter und von zwei Gutachtern angenommener Abschlussbericht (Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung) über den durchgeführten Lauftherapiekurs entsprechend den Vorgaben
  - Erfolgreiche Abschlussprüfung