

Fortbildung Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation

Michael Helbings „3-Säulen-Konzept“ für Erfolg im Rehasport

Die Fortbildung bietet einen Einblick in Theorie und Praxis des *3-Säulen-Konzepts* von Michael Helbing. Die Teilnehmenden lernen die **drei Säulen Motivation, Kraft und Mobilität** kennen und lernen, wie die Übungen des Trainingskonzeptes im Rehasport-Training angewandt werden können.

Zielgruppe:

Übungsleiterinnen und Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation.

Beschreibung:

Erfolgreicher Rehasport besteht für den Referenten Michael Helbing aus drei Säulen: Motivation, Kraft und Mobilität. In der Fortbildung über 8 Lerneinheiten (LE) erfahren die Teilnehmenden, wie sie alle drei Säulen perfekt nutzen können, um ihre Rehasport-Kurse rentabler und für die Teilnehmenden erfolgreicher zu machen.

Im **Motivationsteil** zeigt der Referent, wie man mit bildhafter Sprache, einfachen Vergleichen und einem erfolgsorientierten Denken über das Instrument Rehasport die Trainingshäufigkeit und -Regelmäßigkeit erhöhen kann.

Im **kräftigenden Teil** der Fortbildung zeigt er eine Auswahl an Trainingsmethoden, um Rehasport-Teilnehmende leistungsfähiger zu machen und somit die Bindung an den Sport zu erhöhen. Mit einfachen Trainingsgeräten und passenden Erklärungen werden die Sportler gefühlt und messbar stärker.

Um die Muskulatur gut ansteuern zu können, bedarf es der schmerzfreien **Mobilität**. Wer beweglich bleibt, fühlt sich allgemein leistungsfähiger und gesund. Also ist eine gezielte Gymnastik und Gelenkmobilisation sinnvoll, um Zerrungen und Abnützungsschäden des Knorpels zu verhindern. Experten sind sich einig: Beweglichkeitstraining ist auch im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig. In diesem dritten Teil der Fortbildung werden die Themen Rückengesundheit und Entspannung fokussiert und yogaspezifische Übungen, Elementen aus dem Faszientraining und Atem- und Entspannungsmethoden gezeigt.

Referent:

Michael Helbing ist Diplom Sportwissenschaftler aus Erfurt, Gründungsmitglied und späterer Geschäftsführer des Reha-Sport-Bildung e.V.. Er ist im erweiterten Vorstand des RehaSport Deutschland e.V. für den Bereich Bildung tätig und war 17 Jahre lang Lehrwart des Thüringer Behinderten- und Rehabilitations- Sportverband e.V.. Als Rehasport-Referent hat er mehr als 4.000 Rehasport-Übungsleiter ausgebildet und selbst als Übungsleiter mehr als 10.000 Rehasport-Kurse gegeben.



Lizenzverlängerung:

Die Fortbildung umfasst 8 Lerneinheiten (LE). Die Möglichkeit diese zur Lizenzverlängerung zu verwenden ist vom jeweilig zuständigen Fachverband abhängig und muss als Einzelfall geprüft werden. Wir übernehmen für die Übungsleitungen unseres Netzwerks die Einzelfallprüfung bei folgenden Fachverbänden:

- Badischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V.
- Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e. V.
- Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.
- Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.
- Rehasport Deutschland e. V.
- Sächsischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V.
- Württembergischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V.

Organisatorisches:

Veranstalter: Team Rehasport

Termin: **Samstag, 1. April 2023**

Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr (8 Lerneinheiten)

Veranstaltungsort: FunSportZentrum, Bogenstraße 35, **70806 Kornwestheim**

www.funsportzentrum.de

Kosten: Die Fortbildung ist für unsere Partnereinrichtungen kostenfrei

Anmeldung: Per Online-Buchung unter <https://rehasport-online.de/termine/> bis **12.03.2023**.

Ansprechpartnerin: Almut Ulrich; Tel. 0711 – 7585778-26; almut.ulrich@teamrehasport.de