

Praxisseminar-Planung "Kreislauf-Gesundheit/Stoffwechsel" Sommersemester 2023, montags 7.15-8.45 Uhr

Datum	Thema	Name	Zielstellungen
17.04.2023	Eröffnungsveranstaltung	A. Napiontek	Einführung in das Seminar: <ul style="list-style-type: none"> - Zielstellungen und Rahmenbedingungen des Seminars - Themenerläuterung und Themenverteilung
24.04.2023	Nordic Fitness	Alle zusammen	Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit <ul style="list-style-type: none"> - Walking/Nordic Walking sowie Spiel- und Übungsformen im Freien in der Prävention (inkl. Blutdruck- und Pulsmessung, Kalorienverbrauchsbestimmung)
01.05.2023	-- Tag der Arbeit/keine Lehrveranstaltung --		
08.05.2023	Die Herzsportgruppe <ul style="list-style-type: none"> - KHK/Herzinfarkt - Herzinsuffizienz 	Niklas Masur	Verbesserung der Ausdauer- und Kraftleistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung: Ergometertraining ; Indikation: stabile KHK (inkl. Blutdruck-/ Pulsmessg.) - HT: Kraft-/Beweglichkeitstraining ; Indikation: Herzinfarkt (inkl. Blutdruck-/ Pulsmessg.) - Spieler. Erw.: Indikation: Herzinsuffizienz-NHYA Klasse III (inkl. Blutdruck-/Pulsmessg.) - HT: Kraft-/Beweglichkeitstraining (NHYA Klasse III, inkl. Blutdruck-/Pulsmessung)
15.05.2023	Sport- und Bewegungstherapie bei pAVK und Venenerkrankung	Max Meyer	Verbesserung der Durchblutungs-, Herz-Kreislauf- und Kraftfähigkeit ; Indikationen: pAVK und Venenerkrankungen <ul style="list-style-type: none"> - Einbezug Möglichkeiten der Hockerfitness - Ausführliche Venenarbeit
22.05.2023	Sport- und Bewegungstherapie bei Stoffwechselerkrankungen/Diabetes mellitus	Jannis von Gilsa	Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit sowie des Stoffwechsels (inkl. Blutdruck-/Puls-/Blutzuckermessung) <ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung und Hauptteil abgegrenzt für Diabetes Typ I und Typ II
29.05.2023	-- Pfingstmontag/keine Lehrveranstaltung --		
05.06.2023	Sport- und Bewegungstherapie für Dialysepatienten	Ole Dudda	Modellstunde "Sport bringt mir Spaß" <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsmöglichkeiten während der Dialyse im ambulanten Therapiezentrum Bewegungstherapie in der ambulanten wohnortnahen Rehasportgruppe
12.06.2023	Sport- und Bewegungstherapie bei Asthma bronchiale sowie COPD	Robin Jagusch	Verbesserung der Atmungs- und Herz-Kreislauffähigkeit <ul style="list-style-type: none"> - Peak Flow- sowie Pulsoximetermessung - Atemgymnastik (Atemerleichternde und -unterstützende Übungen)
19.06.2023	Sport- und Bewegungstherapie bei Mammakarzinom	Nele Dorow	Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Entstauungsgymnastik <ul style="list-style-type: none"> - Beachtung insbesondere von Beweglichkeits- und Lymphentstauungsübungen im Schulter-Armbereich im Einklang mit körperlicher Aktivität - Gezieltes/sanftes Kräftigungstraining im Oberkörper
26.06.2023	Sport- und Bewegungstherapie bei Prostatakarzinom	Felix Nopper	Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Entstauungsgymnastik <ul style="list-style-type: none"> - Beachtung insbesondere von Beweglichkeits- und Lymphentstauungsübungen im Beckenbereich im Einklang mit körperlicher Aktivität - Gezieltes Wahrnehmungs-, Kontinenz- sowie Krafttraining
03.07.2023	Sport- und Bewegungstherapie nach Schlaganfall und MS	Lina-Marie Jahns	Verbesserung der Ausdauer-, Kraft- und koordinativen Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> - Sporttherapeutische Möglichkeiten: Gehtraining, Spiegeltherapie und weitere neurologische/motorische Therapiemöglichkeiten, Krafttraining
03.07.2023	Sport- und Bewegungstherapie nach Rheumatoider Arthritis und Osteoporose	Hanna Bach	Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit sowie Bewegungs- und Kräftigungstraining bei Rheumatoider Arthritis und Osteoporose <ul style="list-style-type: none"> - Einbezug von Schwingungs- und Koordinationstraining bei Osteoporose - Sporttherapeutische Möglichkeiten bei Rheumatoider Arthritis

Praxisseminar "Kreislauf-Gesundheit/Stoffwechsel" Sommersemester 2023, montags 7.15-8.45 Uhr

Rahmenbedingungen für die LV-Durchführung

- Konzipierung einer Übungseinheit (ÜE): 90 Minuten
- Durchführung einer ÜE in Seminargruppe: ca. 75 Minuten
- Inhaltliche Grundlage per Seminarplanung ; detaillierte Übungsinhalte, Materialien und Organisation der ÜE können frei gewählt werden
- Literatur: Eigenrecherche, Dokumentation, Theorieseminar

Ablauf einer Seminarstunde:

- Theoretische Einweisung zu Beginn
 - Übersicht per Beamer
 - Thema ; Ziel(e) ; Zielgruppe ; Rahmenbedingungen
- Durchführung der ÜE (realitätsnah)
 - Insbes. Beachtung von Handlungs- und Effektwissen
- Reflexion der ÜE (aktiver Einbezug aller Studierenden)
 - Indikationsspezifische Does + dont's
 - Inhalt/Belastung/Effektwissen
 - Alternative Gestaltungselemente
 - Gesamteinschätzung/Diskussionsgrundlage
- Kurzer Ausblick auf die kommende Kursstunde

Anforderungen für die erfolgreiche Teilnahme

- Studiennachweis:
 - Vorlage/Vorbesprechung des fertigen Stundenentwurfs bis spätestens Freitagnachmittag vor der Lehrprobe
 - Durchführung einer Lehreinheit im Seminarunterricht
 - Abgabe “Konzeption einer lehrpraktischen Übung” inkl. Reflexion (PDF-Datei, Vorlage nutzen)
 - Montag, 1 Woche nach Praxisveranstaltung
 - 1 Pflichthospitation
- Nichtaktive Teilnahme: Beobachtungsprotokoll (Vorlage)
- Leistungsbewertung: mindestens “ausreichend”
- Handyverbot im Unterricht
- Mehrfaches, unentschuldigtes Fehlen führt zum sofortigen Ausschluss
- Materialsammlung (am Ende der Veranstaltung: online)

Vorbereitung der Seminarstunde/Kontakt

- Vorbesprechung der Seminareinheit dienstags/mittwochs/donnerstags: nach Rücksprache im Online-Meeting oder vor Ort im VGBS (Danzstr. 7)
- Zusendung des Stundenentwurfs bis spätestens Freitagabend (18 Uhr) vor der Lehrveranstaltung
- Sprechzeiten: nach individueller Absprache im VGBS (Danzstr. 7)
- Kontakt im Verein:
 - Telefon: 0391/ 555 77 54
 - Email: lehrveranstaltung@vgbs.de
 - Unterrichtsmaterialien nach Lehrveranstaltungsende im Netz: www.ispw.vgbs.de