

## Praxisseminar-Planung "Kreislauf-Gesundheit/Stoffwechsel" Sommersemester 2024, montags 7.00-8.430 Uhr

Datum	Thema	Name	Zielstellungen
08.04.2024	<b>Eröffnungsveranstaltung</b>	A. Napiontek	Einführung in das Seminar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zielstellungen und Rahmenbedingungen des Seminars</li> <li>- Themenerläuterung und Themenverteilung</li> </ul>
15.04.2024	<b>Nordic Fitness</b>	Max Gnade	Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>- Walking/Nordic Walking sowie Spiel- und Übungsformen im Freien in der Rehabilitation (inkl. Einführung in die Blutdruck- und Pulsmessung, Kalorienverbrauchsbestimmung)</li> </ul>
22.04.2024**	<b>Die Herzsportgruppe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KHK/Herzinfarkt</li> <li>- Herzinsuffizienz</li> </ul>	Alec Buder	Verbesserung der Ausdauer- und Kraftleistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erwärmung: Ergometertraining ; Indikation: stabile KHK (inkl. Blutdruck-/Pulsmessung)</li> <li>- HT: Kraft-/Beweglichkeitstraining ; Indikation: Herzinfarkt (inkl. Blutdruck-/Pulsmessung)</li> <li>- Spieler. Erw.: Indikation: Herzinsuffizienz-NHYA Klasse III (inkl. Blutdruck-/Pulsmessung)</li> <li>- HT: Kraft-/Beweglichkeitstraining (NHYA Klasse III, inkl. Blutdruck-/Pulsmessung)</li> </ul>
29.04.2024**	<b>Sport- und Bewegungstherapie bei pAVK und Venenerkrankung</b>	Annemarie Neumann	Verbesserung der Durchblutungs-, Herz-Kreislauf- und Krafftähigkeit ; Indikationen: pAVK und Venenerkrankungen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbezug Möglichkeiten der Hockerfitness</li> <li>- Ausführliche Venenarbeit</li> </ul>
06.05.2024	<b>Sport- und Bewegungstherapie bei Stoffwechselerkrankungen/Diabetes mellitus</b>	Jonathan Brands	Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit sowie des Stoffwechsels (inkl. Blutdruck-/Puls-/Blutzuckermessung) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erwärmung und Hauptteil abgegrenzt für Diabetes Typ I und Typ II</li> </ul>
13.05.2024	<b>Sport- und Bewegungstherapie für Dialysepatienten</b>	Paulino Kunkel	Modellstunde "Sport bringt mir Spaß" <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. Teil: Bewegungsmöglichkeiten während der Dialyse im ambulanten Therapiezentrum</li> <li>- 2. Teil: Bewegungstherapie in der ambulanten wohnortnahen Rehasportgruppe</li> </ul>
20.05.2024	<b>- - Pfingstmontag/keine Lehrveranstaltung - -</b>		
27.05.2024	<b>Sport- und Bewegungstherapie bei Asthma bronchiale sowie COPD</b>	Sina Bothe	Verbesserung der Atmungs- und Herz-Kreislauffähigkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peak Flow- sowie Pulsoximetermessung</li> <li>- Atemgymnastik (Atemerleichternde bzw. -unterstützende Übungen)</li> </ul>
03.06.2024	<b>Sport- und Bewegungstherapie bei Mammakarzinom</b>	Maria Michalewicz	Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Entstauungsgymnastik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beachtung insbesondere von Beweglichkeits- und Lymphentstauungsübungen im Schulter-Armbereich im Einklang mit körperlicher Aktivität</li> <li>- Gezieltes/sanftes Kräftigungstraining im Oberkörper</li> </ul>
10.06.2024	<b>Sport- und Bewegungstherapie bei Prostatakarzinom</b>	Niklas Kosch	Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Entstauungsgymnastik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beachtung insbesondere von Beweglichkeits- und Lymphentstauungsübungen im Beckenbereich im Einklang mit körperlicher Aktivität</li> <li>- Gezieltes Wahrnehmungs-, Kontinenz- sowie Krafttraining</li> </ul>
17.06.2024	<b>Sport- und Bewegungstherapie nach Schlaganfall und MS</b>	Til-Bjosse Hack	Verbesserung der Ausdauer-, Kraft- und koordinativen Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sporttherapeutische Möglichkeiten: Gehtraining, Spiegeltherapie und weitere neurologische/motorische Therapiemöglichkeiten, Krafttraining</li> </ul>
24.06.2024	<b>Sport- und Bewegungstherapie nach Rheumatoider Arthritis und Osteoporose</b>	André Napiontek	Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit sowie Bewegungs- und Kräftigungstraining bei Rheumatoider Arthritis und Osteoporose <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbezug von Schwingungs- und Koordinationstraining bei Osteoporose</li> <li>- Sporttherapeutische Möglichkeiten bei Rheumatoider Arthritis</li> </ul>

## **Praxisseminar "Kreislauf-Gesundheit/Stoffwechsel" Sommersemester 2024, 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 nach Rücksprache im Online-Meeting oder vor Ort im VGBS
- Zusendung des Stundenentwurfs bis spätestens Freitagabend (18 Uhr) vor der Lehrveranstaltung
- Kontakt:
  - Email: [andre.napiontek@web.de](mailto:andre.napiontek@web.de)
  - Unterrichtsmaterialien nach Lehrveranstaltungsende im Netz: [www.ispw.vgbs.de](http://www.ispw.vgbs.de)