

Weiterbildung in Lauftherapie zum / zur Lauftherapeut*in

Kurs Jahrgang 2019

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 Teilnehmer*innen 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 Sozialpädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, Erzieher*innen, Lehrer*innen, Psycholog*innen, Ärzt*innen, Krankenpflegekräfte, sowie als Einzelfallentscheidungen weitere Berufsgruppen, wie Ergotherapeut*innen, Physiotherapeut*innen und andere Praktiker*innen in Rehabilitation und psychosozialer Arbeit, die bereits mit bewegungstherapeutischen Verfahren für Gruppen oder Einzelne arbeiten oder beabsichtigen in der Zukunft Lauftherapie als verhaltensorientiertes, 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 psychischen und psychosomatischen Störungen als effektives Interventionsverfahren – eingebettet in den theoretischen Rahmen der Verhaltenstherapie. Hierzu gehört auch die Darstellung und Besprechung 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 verhaltensmedizinischen 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 Wochenendveranstaltungen finden zu folgenden Zeiten statt:

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

Sonntags: 9:30 – 14:00 Uhr.

Zulassungsvoraussetzungen

Abgeschlossenes Studium (Psychologie, Medizin, Pädagogik, Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Lehramt) oder abgeschlossene Berufsausbildung (Erzieher*innen, Krankenpflegekräfte, sowie als Einzelfallentscheidungen weitere Berufsgruppen, wie Ergotherapeut*innen, Physiotherapeut*innen und andere Praktiker*innen in Rehabilitation und

psychosozialer Arbeit). Bitte Prüfungszeugnis der Universität oder Fachhochschule oder Ausbildungszeugnis und ggfs. Tätigkeitsnachweis der Anmeldung beifügen.

In Einzelfällen können Teilnehmer*innen 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 Teilnehmer*innen 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 Teilnehmer*in nicht in der Lage ist, eine 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 Teilnehmer*innen über mindestens acht Wochen mit zwei Laufterminen pro Woche.
 - Qualifizierter und von zwei Gutachter*innen 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 Fortbildung in der Übersicht

| | |
|---------------------------------|---|
| Träger der Fortbildung | Die DGVT Fort- und Weiterbildung |
| Lehrgangsführung | Prof. Dr. Ulrich Bartmann, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor für Verhaltenstherapie, Kürnach |
| Veranstaltungsort | Würzburg |
| Teilnahmegebühren | 2.765,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis 22. Dezember 2018: 2.665,- Euro 3.100,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis 22. Dezember 2018: 2.950,- Euro |
| Veranstaltungstermine | 16.-17. März 2019 06.-07. April 2019 04.-05. Mai 2019 01.-02. Juni 2019 29.-30. Juni 2019 20.-21. Juli 2019 14.-15. September 2019 12.-13. Oktober 2019 09.-10. November 2019 23. November 2019 (Abschlussprüfung) |
| Zeiten | Samstag: 10:00 – 13:30 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr Sonntag: 09:30 – 14:00 Uhr |
| Umfang der Fortbildung | Insgesamt 160 Stunden Theorieseminare mit Laufübungen mit Selbsterfahrung (18 Stunden), Gruppensupervision, Durchführung eines Laufkurses und Erstellung eines Abschlussberichtes. |
| Anzahl Teilnehmer*innen | Die Fortbildung ist auf 15 Teilnehmer*innen begrenzt. |
| Fortbildungspunkte | Ein Antrag bei der Landespsychotherapeutenkammer ist gestellt. In der Regel beträgt die Anzahl der Fortbildungspunkte mindestens die Anzahl der Unterrichtseinheiten. |
| Kursnummer und Stichwort | Kurs-Nr. 62094 Lauftherapeut*in Würzburg 2019 |
| Literatur | 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., 2009). Fortschritte in Lauftherapie, Band 3. Bartmann, Ulrich (Hrsg., 2016). Fortschritte in Lauftherapie, Band 4. alle Bände: dgvt-Verlag, Tübingen. |
| Anmeldung | Online: www.dgvt-fortbildung.de Dem Curriculum ist ein Anmeldeformular beigelegt, mit dem Sie sich zur Fortbildung anmelden. Bitte die erforderlichen Nachweise – Nachweis des Studienabschlusses der (Fach-) Hochschule, Ausbildungsnachweis, Tätigkeitsnachweis – nicht vergessen. Ihre Anmeldung gilt als verbindlich, wenn uns neben dem ausgefüllten Anmeldeformular auch die unterzeichnete und ausgefüllte Einzugsermächtigung vorliegt. Mit der Anmeldung erkennen Sie die hier genannten Teilnahmebedingungen an. |



| | |
|----------------------------|---|
| Rücktritt | <p>Der Rücktritt ist bis spätestens 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro möglich; bei späterem Rücktritt wird die gesamte Gebühr einbehalten.</p> <p>Der Rücktritt muss in schriftlicher Form (Brief, E-Mail oder Fax) erfolgen.</p> <p>Vermitteln Sie uns eine Ersatzperson oder besteht auf unserer Seite eine Warteliste, aus der Teilnehmer*innen nachrücken können, fällt lediglich die Bearbeitungsgebühr an.</p> |
| Zahlungsmodalitäten | <p>Die Bezahlung erfolgt in vier Raten vierteljährlich über die Einzugsermächtigung.</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> |
| AGB | <p>Die allgemeinen Geschäftsbedingungen können Sie einsehen unter http://www.dgvt-fortbildung.de/wir-ueber-uns/agb0/</p> |

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt.

Wir behalten uns evtl. notwendige Terminänderungen vor, sind aber bemüht diese zu vermeiden. Bitte beachten Sie, dass wir keine Hotelbuchungen durchführen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zu den üblichen Telefonsprechzeiten der DGVT Fort- und Weiterbildung zur Verfügung.

Referent*innen in der Übersicht

| | |
|---|---|
|  | <p>Weiterbildungsleiter</p> <p>Prof. Dr. Ulrich Bartmann, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor für Verhaltenstherapie, Hrsg. der Fortschritte in Lauftherapie, Kürnach</p> |
|  | <p>Verena Bartmann, staatl. anerk. Erzieherin, Lauftherapeutin (DGVT), Kürnach</p> |
|  | <p>Günther Bergs, Lauftherapeut (DLZ) mit eigener Laufschiule, DOSB Übungsleiter, freier Autor, Glanbrücken</p> |
|  | <p>Jan Diekow, Physiotherapeut, Laufschuhexperte, Würzburg</p> |
|  | <p>Thomas Frobel, Dipl.-Sportwissenschaftler, Institut für Prävention und Diagnostik, Würzburg</p> |
|  | <p>Dr. med. Hans-Jörg Hellmuth, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie, Ernährungsmedizin, Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Universität Würzburg</p> |
|  | <p>Dr. med. Natascha Kissling, Ärztin für Sportmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie, Würzburg</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>Ralf Maybaum, Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin, Shiatsu-therapeut, Lauftherapeut (DGVT), Bamberg</p> |
|  | <p>Dr. med. Andreas Nacht, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt Rekrutierungszentrum Mels, Eidg. Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS), Schweiz</p> |
|  | <p>Heiko Schübel, selbständiger Personal Fitness Trainer und Coach, Perfit[®], Würzburg</p> |
|  | <p>Hubert Seebauer, Sportphysiotherapeut, Praxis für physikalische Therapie, Würzburg</p> |
|  | <p>Silvia Stephan, Diätassistentin und Ernährungsberaterin, Predia – Institut für Prävention und Diagnostik, Würzburg</p> |
|  | <p>Dr. med. Burkhard Ulsamer, Orthopäde, Arzt für Naturheilkunde, Sportmedizin, Würzburg</p> |
|  | <p>Prof. Dr. Angelika Weber, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Fachhochschule Würzburg-Schweinfurt – Hochschule für angewandte Wissenschaften</p> |
|  | <p>Udo Wegmann, Jurist, Deutsche Rentenversicherung, Würzburg</p> |

Curriculum – 2019

Änderungen bezüglich der Inhalte sowie der Referent*innen vorbehalten

© Prof. Dr. Bartmann 2019

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 Eysenckschen 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 Weiterbildungsteilnehmer*innen 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 Kennenlernen 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

Gesprächsführungsaspekte Prof. Dr. Weber (4 UE)

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

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

Salutogenese, Resilienz und Achtsamkeit Prof. Dr. Weber (4 UE)

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

| | |
|---|---------------------------|
| Körperliche Auswirkungen I, internistisch | Dr. Hellmuth (8UE) |
| <p>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.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Herzmuskel, Kreislauf, Blutdruck • Blutfette • Sauerstoffaustausch • Immunsystem • Lebenserwartung | |

| | |
|---|----------------------------|
| Kontraindikationen I | Dr. Kissling (8 UE) |
| <p>Die internistischen und umgebungsbezogenen Kontraindikationen (Wettereinflüsse) des Laufens sind das Thema dieses Blocks.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • umgebungsbezogene Kontraindikationen • internistische Kontraindikationen | |

| | |
|--|-------------------------|
| Psychopharmaka | Dr. Nacht (4 UE) |
| <p>Psychopharmaka und Drogen beeinflussen nicht nur die Psyche, sondern z.T. auch die Motorik. Wer mit Psychiatriepatient*innen läuft, muss über diese Wirkungen informiert sein – das Thema dieses Blockes.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Überblick über Psychopharmaka und Drogen • Wirkungen auf das Laufen | |

| | |
|---|---------------------------|
| Körperliche Auswirkungen II, orthopädisch | Dr. Ulsamer (8 UE) |
| <p>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.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Muskeln • Bänder • Skelettsystem | |

| | |
|--|---------------------------|
| Kontraindikationen II, orthopädisch | Dr. Ulsamer (4 UE) |
| <p>Die orthopädischen Kontraindikationen des Laufens werden in diesem Block ebenso thematisiert wie die möglichen therapeutischen Interventionen bei orthopädischen Problemen.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Orthopädische Kontraindikationen • Therapeutische Maßnahmen bei orthopädischen Problemen | |

| | |
|---|-----------------------------|
| Aufbau einer Laufschnule | Günther Bergs (2 UE) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen an den Aufbau einer privat geführten Laufschnule • Organisationsstruktur, Kosten und Verwaltung • Unterstützungsmöglichkeiten des VDL | |

| | |
|---|---------------------------|
| Laufen mit Kindern und Jugendlichen II | Dr. Ulsamer (2 UE) |
| <p>Diese Themenpunkte betreffen das Laufen mit Kindern und Jugendlichen unter medizinischen Aspekten.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • medizinische Aspekte der Entwicklung • medizinische Aspekte der kindlichen / jugendlichen Leistungsfähigkeit | |

| | |
|--|------------------------------|
| Ernährungslehre | Silvia Stephan (6 UE) |
| <p>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 Teilnehmer*innen durchgeführt.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Wasserhaushalt • Energiezufuhr • Ernährungsdefizite | |

| | |
|--|--------------------------------|
| Massage und Sportphysiotherapie | Hubert Seebauer (10 UE) |
| <p>Neben therapeutischen Dehnübungen vor und nach dem Laufen werden die Teilnehmer*innen über Biomechanik, Anatomie, Tapen und verschiedener Massagetechniken informiert. Außerdem werden Kräftigungsübungen an Geräten gezeigt und geübt.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Laufgymnastik, Aufwärmübungen • therapeutisches Dehnen • Massagetechniken mit Eigenbehandlung • Krafttraining an Geräten | |

| | |
|---|----------------------------------|
| Organisation / Evaluation einer Laufgruppe | Prof. Dr. Bartmann (4 UE) |
| <p>Hierzu gehört die Einführung in die Methodische Planung der eigenen Untersuchung der Kursteilnehmer*innen. Fragen der Organisation und Evaluation – später mit bereits vorliegenden eigenen Planungen der Lauftherapiekurse der Teilnehmer*innen – werden fortgesetzt.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • methodische Planung • mögliche Probleme • mögliche Evaluationsverfahren | |

| Praktische Laufübungen | Verena Bartmann (16 UE) |
|--|-------------------------|
| <p>Erfahrene (leistungsorientierte) Läufer*innen werden hier die ersten Erfahrungen eines langsamen, therapeutischen und genussvollen Laufens machen. Nach einem systematischen Laufprogramm werden die Teilnehmer*innen mit den Anforderungen bei der Leitung therapeutischer Gruppen vertraut gemacht.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lauftempo • Gruppenzusammenhalt • Laufspiele • wechselnde Gruppenleitung nach L-Programm | |

| Der Lauftreff | Verena Bartmann (2 UE) |
|---|------------------------|
| <p>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.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Konzept des Lauftreffs nach dem DLV • Zertifizierung eines Lauftreffs • Praktische Probleme beim Lauftreff | |

| Laufschuhe und Laufkleidung | Jan Diekow (6 UE) |
|--|-------------------|
| <p>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.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Laufschuhe • Laufbekleidung, Laufausrüstung • Laufanalyse auf dem Laufband | |

| Trainingslehre | Thomas Frobel (10 UE) |
|---|-----------------------|
| <p>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 Teilnehmer*innen sind Laktatmessungen vorgesehen.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Trainingstheorien • Trainingsaufbau • Leistungsmessung | |

| | |
|---|-----------------------------|
| Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining | Heiko Schübel (6 UE) |
|---|-----------------------------|

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

- Muskelaufbau
- Nahrungsergänzungsmöglichkeiten
- propriozeptives Training

| | |
|---------------------------|----------------------------------|
| Gruppensupervision | Prof. Dr. Bartmann (4 UE) |
|---------------------------|----------------------------------|

Alle Teilnehmer*innen 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

| | |
|-------------------------------|---------------------------|
| Rechtliche Bedingungen | Udo Wegmann (4 UE) |
|-------------------------------|---------------------------|

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

- Heilpraktiker Gesetz
- Übungsleiterscheine
- Haftungsfragen

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Notfallmaßnahmen | Ralf Maybaum (2 UE) |
|-------------------------|----------------------------|

- Maßnahmen zur Reanimation
- Übung von Reanimationsmaßnahmen an einer Übungspuppe

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

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.

Eigener Laufkurs

(Zeitaufwand ca. 50 UE)

Es muss ein eigenverantwortlicher Laufkurs mit zwei Laufterminen pro Woche über einen Zeitraum von acht Wochen durchgeführt werden. Die Zusammensetzung der Laufgruppe ist beliebig, aber es müssen Laufanfänger sein und am **Ende des Laufkurses** muss die Gruppe aus mindestens 5 Teilnehmer*innen bestehen. Die Veränderungen bei den Laufanfängern sind in einem Abschlussbericht (s. u.) zu dokumentieren. Die Weiterbildungsdozenten können bei Fragen zu dem Laufkurs per Email oder telefonisch kontaktiert werden.

Der oben genannte Umfang ist der Zeitaufwand, der für die Vorbereitung und Durchführung des Anfängerlaufkurses veranschlagt werden sollte.

Von dem oben genannten eigenverantwortlich durchgeführten Anfängerlaufkurs ist ein qualifizierter **Bericht** als Abschlussarbeit zu erstellen. Der Zeitaufwand ist individuell unterschiedlich, je nachdem wie erfahren jemand mit solchen Berichten ist.

Die Abschlussarbeit muss in **zweifacher Ausfertigung spätestens 2 Wochen vor dem letzten Weiterbildungstermin, also dem 25.10.2019, beim Kursleiter eingegangen** (!) sein und ist die Voraussetzung zur Zulassung zur Prüfung. Dieser reicht die Arbeiten dem 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 Laufliteratur für die spezifische Untersuchungsgruppe ist in der Arbeit ausreichend zu berücksichtigen.**

Wollen zwei Teilnehmer*innen 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
Dr. Ulsamer
Dr. Kissling oder Dr. Hellmuth

Etwa 4 Wochen nach dem letzten Weiterbildungsblock findet die **Abschlussprüfung** statt. Sie besteht aus einem Prüfungsgespräch über die **Abschlussarbeit** und 3 weiteren vorgegebenen Themenbereichen (**psychische, orthopädische** und **internistische Aspekte** des Laufens) der Weiterbildung (durchschnittliche Dauer von jeweils ca. 20 Minuten pro Prüfling) mit Referent*innen 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 Kulanzregelung und es besteht kein Rechtsanspruch auf einen Folgekurs und eine 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 Supervision im vorgesehenen Umfang
 - Eigenständig und eigenverantwortlich (auch haftungsrechtlich) durchgeführter Laufkurs über mindestens acht Wochen mit zwei Laufterminen pro Woche
 - Qualifizierter und von zwei Gutachte*innen angenommener Abschlussbericht (Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung) über den durchgeführten Lauftherapiekurs entsprechend den Vorgaben
 - Erfolgreiche Abschlussprüfung