



Fortbildung [4 UE]

ONLINE REHASPORT | INSPIRATIONEN FÜR ÜBUNGSLEITER

Anbieter wie Teilnehmer von ONLINE REHASPORT berichten mit Stolz, wie sie ihre technischen Kompetenzen und Möglichkeiten erweitert haben und somit ein Bewegungsangebot auch in Pandemiezeiten aufrechterhalten konnten. Der soziale Kontakt, auch wenn er „nur“ online stattfindet, wird von vielen Teilnehmern positiv betrachtet und als kleine Kompensation gegen die Corona bedingte Einsamkeit gesehen.

Der Erfolg einer ONLINE REHASPORT Gruppe hängt maßgeblich von der Motivation und der positiven Einstellung des Anbieters sowie der Übungsleiter ab.

Gerade unter den aktuellen Entwicklungen möchten wir alle Anbieter ermutigen und motivieren, ONLINE REHASPORT ins Leben zu rufen.

Viele Übungsleiter haben zunächst eine gewisse Hemmschwelle: Diese wollen wir überwinden!

Wir freuen uns, dass wir mit Michael Helbing einen absoluten ONLINE REHASPORT Profi gewinnen konnten, der in einer dreistündigen Weiterbildung die Angst vor diesem Medium nimmt und auf eine tolle motivierende Art zeigt was möglich ist.

INHALT

- Argumentationshilfen für ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Motivation, Anregungen und Argumentation zum Training unter Videoanleitung
- Möglichkeiten und Grenzen | Soziale Aspekte
- Kommunikation und Mehrwert solcher Übungen | inkl. Material als PDF
- Übungen mit dem Eigenen Körpergewicht | Niveaukriterien, Abläufe, Belastungsgestaltung
- Das Warum des Übens | Probleme und Lösungen
- Mobilisation und Koordination | neben Kraft die 2 entscheidenden Säulen langfristiger Gesundheit und Leistungsfähigkeit

DOZENT

- Michael Helbing | Diplom-Sportwissenschaftler

ONLINE -TERMINE

- 26.10.2020 | 18 - 21 Uhr
- 30.10.2020 | 16 - 19 Uhr
- 03.11.2020 | 18 - 21 Uhr
- 06.11.2020 | 18 - 21 Uhr

KOSTEN

- 60 EUR

ANMELDUNG

- <https://www.rehasport-deutschland.de/bildung/fobi-uebersicht.html>