



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

Fachübergreifende Fortbildung

- Thema:** Sport nach einer Corona-Erkrankung (Long Covid) / Resilienz stärken
- Termin:** Online: Dienstag, 4. Oktober 2022, 18.00 – 20.00 Uhr – via Zoom
Präsenz: Samstag, 8. Oktober 2022, 10.00 – 14.30 Uhr – Anreise bis 9.45 h
- Ort:** TV Diedenbergen 1886 e.V., Wildsachsener Str. 4, 65719 Hofheim-Diedenbergen
- Zielgruppe:** Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Interessierte, die Teilnehmer mit einer Long-Covid-Erkrankung o.ä. bei ihrer Rückkehr in den Sportalltag durch alternative und leistungsgerecht angepasste Übungen in den unterschiedlichen Krankheitsbildern unterstützen und ihre allgemeine Widerstandskraft gegen äußere, negative Ereignisse durch ein Bewegungsangebot stärken möchten.
- Leitung:** Sabine Klein, Sportkreis Main-Taunus e.V.
- Referentin:** **Antje Hammes**, Osteopathin BVO / DFO allg. Heilpraktiker, Sportwissenschaftlerin MA, Sporttherapeutin, DVGS Rückenschullehrerin, DVGS Osteoporosekursleiterin, DVGS Herzsportgruppen-Leiterin, Nordic Walking-/Rückenschulausbilderin, DTB Zusatzqualifikation med. Trainingstherapie, DVGS Zusatzqualifikation erweiterte amb. Physiotherapie, DVGS Pilates-Trainerin, Aerobic-Trainerin, Besitzerin eines Fitness- und Rehastudios
- Inhalt:** Zunehmend mehr Menschen möchten nach einer überstandenen Covid 19-Erkrankung und nach einer langen Sportpause und/oder Homeoffice-Zeit wieder in den allgemeinen Sport einsteigen. Wochenlanges Schonen fordert seinen Tribut. Häufig ist der Wunsch groß, so schnell wie möglich wieder zur alten Form zurückzukommen. Dabei gibt es seitens der Betroffenen und der Trainer*innen viele Unsicherheiten. Was sollte der Übungsleitende in seiner Übungsstunde berücksichtigen? Sport nach einer Covid 19-Erkrankung kann in vielfacher Hinsicht zur Genesung beitragen. So wie die Infektion mit dem SARS-CoV-2 Virus sich auf unterschiedliche Organe des Körpers auswirken kann, so kann der Sport genau dort ansetzen. Vor allem Lunge und Herz sind nach einer überstandenen Erkrankung unter Umständen kurz oder langfristig in Mitleidenschaft gezogen. Aber auch das Nervensystem, die Psyche und andere Organe können betroffen sein. In Abhängigkeit des Krankheitsverlaufs und der allgemeinen Vorgeschichte bedarf es eines systematischen Aufbaus, um gezielt die Leistungsfähigkeit und das körperliche Zutrauen wiederherzustellen.
- In dieser Online- und Präsenz-Fortbildung wird in der Theorie ein kurzer Überblick über die Wirkungsweise von SARS-CoV-2 erläutert. Anschließend erfahren Sie Wissenswertes über die Möglichkeit der stufenweisen Wiederaufnahme der sportlichen Belastung, über evtl. Voruntersuchungen und welche praktischen Übungen sinnvoll unterstützen können oder eher vermieden werden sollten. Eine praktische Modelleinheit mit exemplarischen Übungen, um häufig vorkommende



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

Symptome von ‚Long COVID‘ zu begegnen, sowie einfache effektive Übungen, um Homeoffice-Geplagten den Wiedereinstieg zu erleichtern, runden die Fortbildung ab. Dabei wird zur Stärkung der mentalen und physischen Resilienzen an vorhandene Ressourcen angeknüpft.

Die Teilnehmer erhalten ein Skript mit den wichtigsten Lerninhalten.

Folgende Materialien kommen zum Einsatz:

- 1x Holzstab
- 1x großes Handtuch (TN bitte mitbringen)
- 2x Tennisbälle (TN bitte mitbringen)
- 1x Theraband

Der Zoom-Link für die Teilnahme am Online-Seminar wird einige Tage zuvor durch den Sportkreis Main-Taunus e.V. per Email an die Teilnehmer verschickt. Die Teilnehmer benötigen eine stabile Internetverbindung und ein Notebook, Tablet oder Handy mit Lautsprecher und Mikrofon.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Maximalteilnehmerzahl: 20 Teilnehmer (im Falle von weiteren Corona-Lockerungen und entsprechender Nachfrage ist eine Erweiterung der TN-Zahl auf max. 25 TN möglich)

Kosten: 55 EUR für aktive Übungsleiter/Trainer aus Vereinen des MTK gegen Nachweis
65 EUR für alle sonstigen Teilnehmer/Interessenten
Bei Frühbuchung bis zum 30.06.22 wird ein Nachlass von 5 EUR gewährt.

Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung unter dem **Verwendungszweck „COV2022“ und Vor- und Nachnamen** des Teilnehmers auf das Konto des Sportkreises Main-Taunus bei der Taunus-Sparkasse:
IBAN DE15 5125 0000 0038 0015 58
BIC HELADEF1TSK

Verpflegung: Getränke (Wasser, Saftschorle) und kleine Snacks sind in der Lehrgangsgebühr enthalten.

Anmeldung: Anmeldung ausschließlich online über die Homepage des Sportkreises Main-Taunus e.V. (www.sportkreis-main-taunus.de → Termine) bis zum 23.09.2022.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Sabine Klein, Vorstand Bildung und Personalentwicklung, E-Mail: sabine.klein@sk-mtk.de

Infos: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur unter Einhaltung der am Veranstaltungstag gültigen Corona-Regeln gem. der hessischen CoSchuV und des IfSG möglich. Aus sich ändernden Verordnungen ergibt sich kein Sonderkündigungsrecht.

Der Lehrgang wird vom lsb h und HTV zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz und ÜL-B Prävention mit 8 LE anerkannt. Für die Verlängerung von Lizenzen anderer



*Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen*

Sportverbände wenden Sie sich bitte vorab unter Vorlage der Ausschreibung an den ausstellenden Fachverband.

Mit der Anmeldung wird dem Veranstalter die Erlaubnis erteilt, während der Fortbildung Foto- und Filmaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden. Unsere Datenschutzerklärung informiert nach Art. 13, 14 und 21 DSGVO über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns. <https://www.sportkreis-main-taunus.de/wir/datenschutzerklaerung.html>

Rücktritt: Bis zum 20.09.2022 ist ein Rücktritt kostenfrei möglich – danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.