

## **Ausbildung zur Übungsleiterin „Sport in der Rehabilitation“ Profil: Bewegung, Spiel und Sport in der (Brust)Krebsnachsorge**

Dieser Ausbildungsgang auf der 2. Lizenzstufe wird nach den Rahmenrichtlinien des DOSB durchgeführt und umfasst 60 Lerneinheiten.

Brustkrebs ist heute die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Bei den ca. 48.000 Neuerkrankungen, die jährlich registriert werden, sind zunehmend jüngere Frauen betroffen. Nach der Diagnose und nach der Behandlung beginnt die Rückkehr in den Alltag. Vielfältige Herausforderungen entstehen, die zu überwinden sind: die Frauen müssen sich mit Bewegungseinschränkungen beschäftigen, sie spüren Angst und Unsicherheit dem eigenen Körper und der weiteren Genesung gegenüber, es entsteht ein Bedürfnis nach Informationen sowie dem Austausch mit anderen. Hier ist „Bewegung, Spiel und Sport in der (Brust)Krebsnachsorge“ das passgenaue Sportangebot um die Lebensqualität zu verbessern. Mit aktiver, dosierter Bewegung und sozialen Kontakten unter Betroffenen leistet der Sport einen positiven Beitrag zum Leben.

Termin: **22. –26.11.2010/ Januar 2011**

Ort: Sportschule Frankfurt

Kurs-Info: ÜL 60 UE

Ziele: In der Ausbildung werden Fragen der Erkrankung, der Prävention und Rehabilitation im Hinblick auf bewegungstherapeutische und sportliche Aktivitäten angesprochen. Die Übungsleiterinnen sollen ein umfassendes Verständnis von Gesundheit entwickeln und lernen, ein den Bedürfnissen, Interessen und Belastungsmöglichkeiten der Zielgruppe angemessenes Bewegungsangebot zu planen.

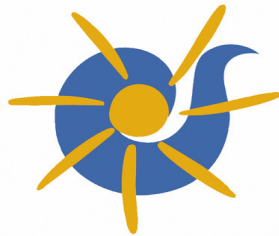
Inhalte: - Medizinische Grundlagen  
- Psycho-soziale Grundlagen  
- Didaktisch-methodische Überlegungen für das Bewegungs- und Sportangebot  
- Inhalte, Planung, Aufbau und Durchführung eines Gesamtprogramms und einzelner Übungsstunden für die Zielgruppe

Referent/innen: Isb h – Lehrteam

Gebühr: 350,00 EUR

Information/  
Anmeldung: Landessportbund Hessen e.V.  
Sachgebiet Frauen im Sport, Karin Bauer  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt  
Tel.: 069 / 67 89 – 448  
Fax: 069 / 67 89 – 427  
**E-Mail: frauen@lsbh.de**

**Ausbildung Übungsleiterin/Übungsleiter – B „Sport in der Rehabilitation“,  
Profil „Bewegung, Spiel und Sport in der (Brust)Krebsnachsorge“ (60 LE)  
Die Ausbildung beruht auf dem „Kölner Konsens“, Ausbildungscurriculum „Sport  
in der Krebsnachsorge“ der Deutschen Sporthochschule Köln,  
Prof. Dr. Klaus Schüle, Institut für Rehabilitation und Behindertensport**



## **„Bewegung, Spiel und Sport in der (Brust)Krebsnachsorge“**

**Rehabilitations-Sport-Angebote werden bei Sportvereinen und anderen Institutionen verstärkt nachgefragt.**

**Wenn man Krankheit und Gesundheit differenziert betrachtet, wird deutlich, dass der Sport mit seinen vielfältigen Möglichkeiten verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten kann:**

1. Sport leistet einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, physischen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit, die nicht nur im Sport demonstriert wird, sondern Auswirkungen hat auf die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und im privaten Leben. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportartbezogene Inhalte bei.
2. Sport leistet einen Beitrag zur Bewältigung (in Rahmen der Rehabilitation) bzw. Vermeidung (im Rahmen der Prophylaxe) von Krankheiten bzw. von Wiedererkrankungen, durch die diagnostizierbare Schädigungen entstanden sind oder entstehen können. Entsprechende funktionale Inhalte von Sport- und Bewegungsangeboten tragen zur Wiederherstellung, Erhaltung oder Verbesserung organischer Funktionsfähigkeit und zur Verbesserung des psychosozialen Empfindens und der Lebensqualität bei.
3. Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“. Diese umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen, also zur eigenverantwortlichen Lebensgestaltung. Dazu geeignete Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Ernährung, Altern, Bewegungsverhalten oder Stress) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen themenbezogene Erfahrungen, die über Körper und Bewegung zugänglich sind.

Um den spezifischen Anforderungen dieser Zielgruppe gerecht zu werden und qualitativ hochwertige Bewegungsangebote anbieten zu können, müssen die Übungsleiterinnen/Übungsleiter in den Vereinen, aufbauend auf der 1. Lizenzstufe, entsprechend umfassend qualifiziert und für diese Personengruppe sensibilisiert werden. Sie sollen ein umfassendes Verständnis von Gesundheit entwickeln und sich mit Gesundheitsgefährdung, Rehabilitation und Gesundheitsförderung auseinandersetzen. Sie sollen befähigt werden, eine (Brust)Krebsnachsorge-Sportgruppe unter Berücksichtigung der speziellen medizinischen und psychologischen Ausgangslage sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Die Inhalte der Ausbildung des Landessportbundes Hessen basieren auf dem Curriculum der Sporthochschule Köln, Prof. Dr. Schüle und werden ständig dem neuesten sportlich/medizinischen Stand angepasst. Die Ausbildungsmaßnahme unterstützt die Teilnehmenden darin, ihre Qualifikation in

Bezug auf ein ganzheitliches Training für Brustkrebsbetroffene Frauen im Sinne einer allgemeinen gesundheitlichen Nachsorge und mit Hilfe eines abwechslungsreichen, sportartübergreifenden Bewegungsangebotes weiter zu entwickeln. Sie sollen eine unmissverständliche Orientierung für die Gestaltung des Angebotes und die geforderten Qualitätsstandards erhalten.

### **Allgemeine Ziele des „Sports in der Krebsnachsorge“**

Das Bewegungsangebot in der Gruppe hat positiven Einfluss auf die drei Bereiche, welche die Lebensqualität des Menschen ausmachen und durch Krebs beeinträchtigt werden können

- den physischen
- den psychischen
- den sozialen.

Das Angebot erhält und erweitert die bisher in der Akutklinik und Nachsorgeklinik erzielten Behandlungserfolge am Wohnort.

### **Physischer Bereich**

- Verbesserung des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems
- Stärkung der Abwehrkräfte des Immunsystems  
Ein gestärktes Immunsystem liefert bekanntlich gewisse Schutzmechanismen gegenüber Neuerkrankungen, gegenüber Zweiterkrankungen und gegenüber Infektanfälligkeit
- Unterstützung individueller Belastungsformen zu entwickeln
- Verringerung oder gar Aufhebung von Bewegungseinschränkungen als Folge von Krankheit, Operation und Therapie
- Gezielte Haltungs- und Koordinationsschulung
- Reduktion des Erschöpfungs- und Ermüdungszustandes („Fatigue-Syndrom“)
- Förderung des Lymphrückflusses
- Erleben und Erlernen von Entspannungsformen
- Hinweise für eine gesunde Ernährung

### **Psychischer Bereich**

- Spaß, Freude und positives Erleben der eigenen Körperlichkeit
- Die Teilnehmerinnen können über den Weg der bewussten Körpererfahrung das Vertrauen in den eigenen Körper wiedergewinnen
- Die Teilnehmerinnen werden beim Entdecken, Aufbauen und Stabilisieren eigener Ressourcen unterstützt
- Sie sollen den eigenen Körper neu begreifen lernen und als Leib-Seele-Einheit verstehen
- Unterstützung zur besseren Verarbeitung von Stress und Schmerz
- Mit dem Angebot kann die Alltagsnähe verdeutlicht werden und den Teilnehmerinnen Mut gemacht werden, sich an neue Inhalte heranzuwagen
- Angstabbau und Entwicklung einer Stressresistenz

### **Sozialer Bereich**

- Aufhebung der Isolation durch gruppenspezifische Prozesse und Unterstützung der Kommunikation und Kooperation
- Aufbau einer Atmosphäre die Hilfe zur Selbsthilfe und gegenseitige Hilfe ermöglicht
- Aufbau vielfältiger sozialer Kontakte über ein spielerisches Miteinander
- Erfahrungsaustausch
- Anregung außersportlicher Aktivitäten wie Ausflüge, Gesprächskreise, Vorträge, Stammtische etc.