



# DJK-OnlineCampus.

Rehabilitation- und Präventions-  
sport, eine Chance für DJK  
Vereine!



20.05.2023



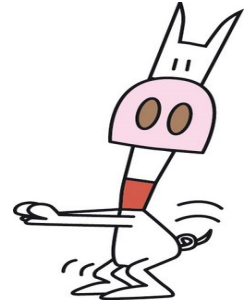
10:30-13:00 Uhr

Referentin: Antonia  
Hannawacker

„Gefördert vom Bundesministerium des Innern und für Heimat  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.“

# Rehabilitation- und Präventionssport, eine Chance für DJK Vereine!

„Es ist nicht von Bedeutung, wie langsam du gehst, solange du nicht stehen bleibst“ (Konfuzius). Systematischer körperlicher Aktivität wird seit Jahrtausenden eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben, weshalb der Sport im besonderen als Mittel der Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung gilt.



Doch was genau ist eigentlich *Gesundheitssport*? Was sind die Ziele? Welche Qualifikationen brauche ich als Übungsleiter\*in, um Präventions- und Rehabilitationssportstunden zu leiten? Wie kann mein Verein davon profitieren?

Diese und viele weitere Fragen wollen wir in der Online-Fortbildung klären. Dabei soll auch bei uns die Bewegung nicht zu kurz kommen! Wir werden uns beispielhaft den Aufbau einer Präventions- und Rehasportstunde anschauen und dabei auch selbst aktiv werden.

## Lizenzverlängerungslehrgang!

Diese Fortbildung kann mit 3 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden!

Pascal Bühler  
Sportreferent  
[buehler@djk.de](mailto:buehler@djk.de)  
Tel. 02173/33668-14

DJK-Sportverband e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Zum Stadtbad 31  
40764 Langenfeld

**Termin: Samstag 20.05.2023**

**Zeit: 10.30 - 13.00 Uhr**

## **Inhalte**

### **Gesundheitssport und seine Kernziele**

1. Präventionssport
2. Rehabilitationssport
3. Qualifikation von Übungsleiter\*innen im Gesundheitssport
4. Gründung einer Rehasportgruppe am Beispiel Herzsport
5. Beispielhafte Rehasportstunde (Praxis)
6. Siegel im Gesundheitssport
7. Beispiel für einen Präventionskurs
8. Beispielhafte Einheit aus einem Präventionskurs (Praxis)

### **Benötigte Materialien**

- Bequeme Klamotten zum moderaten Sporttreiben
- Gymnastikmatte

**Referentin:** Antonia Hannawacker arbeitet an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz und ist zertifizierte Ernährungsberaterin, Herzsportgruppenleiterin der DGPR und Übungsleiterin für Prävention, Rehabilitation und Breitensport. Für mehr Infos schaut gerne in die Kurzvorstellung.

**Anmeldungen:** bis **18.05.2023**, unter

[https://djk.meetingmasters.events/djk\\_onlineCampus\\_Rehabilitation/booking?request\\_locale=de](https://djk.meetingmasters.events/djk_onlineCampus_Rehabilitation/booking?request_locale=de)

**Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre mich durch die Anmeldung damit einverstanden.**

**Veranstalter:** DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,  
40764 Langenfeld

**Wir freuen uns auf euch!**

Pascal Bühler  
Sportreferent  
[buehler@djk.de](mailto:buehler@djk.de)  
Tel. 02173/33668-14



DJK-Sportverband e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Zum Stadtbad 31  
40764 Langenfeld