

Ausbildung zum Klimatherapeuten 2020



Pos.	Inhalt	Uhrzeit
	Samstag	
1	Begrüßung und Vorstellungsgrunde	09:00 - 09:15
2	Allgemeine Einführung	09:15 - 10:00
2.1	Grundlagen des KlimaWanderns	
2.2	Gesundheit heute	
2.3	Heilbäder- und Kurorte in Deutschland	
2.4	Die Kur / Kurkonzepte	
3	Allgemeine Trainings- und Bewegungslehre	10:00 - 11:45
3.1	Bewegungsorientiertes Ausdauertraining	
3.2	Belastungsanpassung und Steuerung	10:00 - 10:45
	<i>Pause</i>	10:45 - 11:00
3.3	Kraft, Koordination, Mobilisation, Dehnfähigkeit, Entspannung	11:00 - 11:45
3.4	Körpererfahrung durch Bewegung, Bewegung und Entspannung, Bewegung im Alltag	
4	Klima in Deutschland	11:45 - 12:30
	Klimastufen, Höhenttraining, Klimafaktoren, Bioklima, Waldklima	
	Mittagspause	12:30 - 13:30
5	Klimaexpositionsverfahren I	13:30 - 14:15
5.1	Thermoregulationstraining	
5.2	Sonnenexposition	
6	KlimaWandern in der Praxis	14:15 - 17:15
	Einführung, Par-Q-Test, praktische Anleitung, Aufzeigen von möglichen Übungen/Partnerübungen, Umgang mit Gruppen, Einsetzen von Hilfsmitteln	
7	Feedback und Reflexion des Tages, Ausblick auf So	17:15 - 18:00

Gemeinsames Abendessen

Pos.	Inhalt	Uhrzeit
	Sonntag	
8	Klimaexpositionsverfahren II	09:00 - 09:45
8.1	Luftreinheit	
8.2	Sichtbares Licht	
8.3	KlimaWandern (TerrainKur) (Ausdauertraining + Klimaexposition), Frischluft-Liegekur (Training en repos)	
9	Allgemeine Grundlagen zur Durchführung von Outdoorkursen	09:45 - 10:30
	Gruppenführung und Orientierung im Gelände, Kartenkunde, 1. Hilfe, was gehört in den Rucksack etc.	
	Pause	10:30 - 10:45
10	Einführung in das standardisierte Kurskonzept KlimaWandern	10:45 - 12:15
10.1	Zielsetzung, Zielgruppe, Aufbau Kurseinheiten	
10.2	Die 6 Kernziele des Leitfadens Prävention 1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen; 2. Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen; 3. Verminderung von Risikofaktoren; 4. Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen; 5. Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten; 6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	
10.3	Methodisch-didaktische Hinweise	
10.4	Teilnehmerunterlagen, Übungspool	
	Mittagspause	12:15 - 13:15
11	KlimaWandern in der Praxis	13:15 - 16:15
	Anwendung der Prinzipien, Materialien und Hinweise, etc.	
12	Prüfung (multiple Choice)	16:15 - 17:00
13	Feedback und Reflexion des Tages, Verabschiedung	17:15 - 18:00

Änderungen vorbehalten, vorbehaltlich der Anerkennung bei der ZPP