

Online-Schulungen 2020			
Pos.	Inhalt	Uhrzeit	
SAMSTAG, 21.11.2020			
1	Begrüßung und Vorstellungsgrunde	09:00 - 12:15	
2	Allgemeine Einführung		
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		
3.1	Bewegungsorientiertes Ausdauertraining		
3.2	Belastungsanpassung und Steuerung		
3.3	Kraft, Koordination, Mobilisation, Dehnfähigkeit, Entspannung		
3.4	Körpererfahrung durch Bewegung, Bewegung und Entspannung, Bewegung im Alltag		
4	Feedback und Reflexion des Tages, Ausblick auf So		
SONNTAG, 22.11.2020			
5	Klima in Deutschland		10:00 - 13:30
	Klimastufen, Höhenttraining, Klimafaktoren, Bioklima, Waldklima		
6	Klimaexpositionsverfahren I		
6.1	Thermoregulationstraining		
6.2	Sonnenexposition		
7	Klimaexpositionsverfahren II		
7.1	Luftreinheit		
7.2	Sichtbares Licht		
7.3	KlimaWandern (TerrainKur) (Ausdauertraining + Klimaexposition), Frischluft-Liegekur (Training en repos)		
8	Allgemeine Grundlagen zur Durchführung von Outdoorkursen		
	Gruppenführung und Orientierung im Gelände, Kartenkunde, 1. Hilfe, was gehört in den Rucksack etc.		
9	Feedback und Reflexion des Tages, Ausblick auf Sa, 12.12.2020		

SAMSTAG, 12.12.2020		
10	Einführung in das standardisierte Kurskonzept KlimaWandern	09:00 - 11:30
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 gesundheitsportliche Aktivitäten; 6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	
10.3	Methodisch-didaktische Hinweise/Marketing	
10.4	Teilnehmerunterlagen, Übungspool	
10.5	Prüfungsleistung Eigenständige Ausarbeitung der Durchführung einer KlimaWanderung - Besprechung Inhalte, Vorgehen (Hausaufgabe)	
11	Feedback und Reflexion, Ausblick auf die Praxiseinheit	

Praxiseinheit 2021		
Pos.	Inhalt	Uhrzeit
SAMSTAG, 20.03.2021		
12	KlimaWandern in der Praxis	10:00 - 15:00
	Einführung, Par-Q-Test, praktische Anleitung, Aufzeigen von möglichen Übungen/Partnerübungen, Umgang mit Gruppen, Einsetzen von Hilfsmitteln Anwendung der Prinzipien, Materialien, Hinweise etc.	
13	Feedback und Reflexion des Tages	