

# Wie werde ich „Herzgruppenleiter – Innere Medizin“?

- **Voraussetzungen für die Teilnahme am Qualifizierungs-Lehrgang:**

- Diplom-Sportwissenschaftler/Diplom-Sportlehrer
- B.A./M.A. Sportwissenschaft
- Sporttherapeut
- Physiotherapeut
- Masseur oder Medizinischer Bademeister
- Übungsleiter BSB mit mindestens der 1. Lizenzstufe
- Andere Berufs-/Qualifikationsgruppen (z.B. Ärzte): Teilnahme im Rahmen von Einzelfallentscheidungen möglich
- Für alle: gesundheitliche Eignung

- **Information und Anmeldung:**

Informationen zum Qualifizierungs-Lehrgang „Herzgruppenleiter – Innere Medizin“ finden Sie auf der Homepage des LVBPR:

- [www.lvbpr.de](http://www.lvbpr.de);  
unter „Service“ -> „Aus- und Fortbildungen“
- Der direkte Kontakt zu uns für Ihre Anfragen:  
Landesverband Brandenburg für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e. V. (LVBPR)  
E-Mail: [info@lvbpr.de](mailto:info@lvbpr.de)  
Internet: [www.lvbpr.de](http://www.lvbpr.de)

- **Fragen zu Aus- und Weiterbildung:**

Gerne per Mail an [g.thome@lvbpr.de](mailto:g.thome@lvbpr.de)



[www.lvbpr.de](http://www.lvbpr.de)



## Herzgruppen- leiter/in – Innere Medizin



**Landesverband Brandenburg**  
für Prävention und Rehabilitation  
von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.

[www.lvbpr.de](http://www.lvbpr.de)

## Herzgruppe – Was ist das?



- **Speziell für Herzpatienten:**

In Herzgruppen treffen sich Patienten auf ärztliche Verordnung mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen, meist 1x pro Woche. Die Herzgruppen-Teilnehmer sind je nach Erkrankung unterschiedlich belastbar. Es gilt, das Bewegungs- und Sportangebot in der Herzgruppe für jeden Teilnehmer angemessen zu gestalten.

Auch – und gerade! – Nicht-Sportler sind willkommen.

- **Bewegungs- und Sporttherapie für Herzpatienten:**

Krankheitsangepasste Bewegung steht im Mittelpunkt. Als spezialisiertes Team betreut der Übungsleiter zusammen mit einem Arzt die Gruppe und leitet die Bewegungspraxis der Gruppenstunden.

Das Bewegungsprogramm wird oft ergänzt durch Übungen zur Entspannung, zur Körperwahrnehmung und zum Stressabbau. So kann für alle Teilnehmer auch im Alltag ein besserer Umgang mit Stress gelingen.

Auch Gruppen- und Einzelgespräche zu einer optimalen herzgesunden Lebensführung haben in der Herzgruppe oft ihren Platz.

**Das Ziel:** Kompetenz, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen der Herzpatienten – für ein eigenverantwortliches, genussvolles, herzgesundes Leben trotz Herzerkrankung.

- **Und andere Reha-Sportgruppen der Inneren Medizin?**

Durch die Teilnahme an einer Ausbildung des LVBPR wird die Übungsleiter-Lizenz „Herzgruppenleiter – Innere Medizin“ der DGPR erworben. Damit können neben Herzgruppen auch Gefäßsport-, Diabetes-, Nierensport- und Lungensportgruppen angeleitet werden – und mit der Erweiterung „Herzinsuffizienztrainer“ auch Herzinsuffizienzgruppen.

## „Herzgruppenleiter – Innere Medizin“ – seine Aufgaben:

- **Gestaltung der Gruppenstunden**

In einem Sportverein oder bei einem anderen Gruppenträger ist der Übungsleiter für das Programm der Bewegungs- und Sporttherapie verantwortlich und leitet es an. Hierzu greift er auf ein vielfältiges, motivierendes Inhalts-Repertoire und fundiertes Know-How zurück. Beides sind wichtige Faktoren, damit die Teilnehmer langfristig dabei bleiben.

- **Wissensvermittlung als "Hilfe zur Selbsthilfe"**

Um den Gruppen-Teilnehmern eine gute Motivation zu einer dauerhaften, (herz)gesunden Lebensstiländerung zu geben, vermittelt der Übungsleiter auch Hintergrundwissen rundum die Erkrankungen, die der Teilnahme-Verordnung zugrunde liegen. Er kann den Teilnehmern auch Möglichkeiten aufzeigen, um eigenständig etwas für einen gesunden Lebensstil zu tun.

- **Regelmäßige Fortbildung**

Gemäß der Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) besteht für Übungsleiter in Herzgruppen eine Fortbildungspflicht im 2-Jahres-Rhythmus, um die Gültigkeit der Übungsleiter-Lizenz zu erhalten. Für die Lizenz zur Leitung der anderen Reha-Sportgruppen gilt gemäß DOSB eine Fortbildungsverpflichtung im 4-Jahres-Rhythmus. So wird sichergestellt, dass der Übungsleiter immer auf hoher Qualitätsstufe mit den ihm anvertrauten Patienten arbeitet.

- **Gemeinsam freuen**

Der Übungsleiter ist für die Teilnehmer der Reha-Sportgruppe eine wichtige Bezugsperson. Mit ihm zusammen freuen sie sich besonders über große und kleine Fortschritte und über spürbare, positive Veränderungen, die sie durch ihre regelmäßige Gruppen-Teilnahme erleben und spüren. Der Übungsleiter hat es in der Hand, diese Wertschätzung zu fördern und immer wieder zu thematisieren.

