Karlsruher EntspannungsTraining Akademie
für Körperbildung, Stressbewältigung & Entspannung

# Kursleitung Progressive Muskelrelaxation [§ 20 SGB V] - Kurs I

Unser Körper reagiert auf muskuläre Anspannung spezifischer Muskelgruppen durch muskuläre Entspannung, die sich im gesamten Organismus ausbreitet und auch psychische Spannungszustände positiv regulieren kann. Erlernt wird, Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen. Empirisch belastbare Studien weisen nach, dass die Progressive Muskelrelaxation (PMR) bei allgemeinen Indikationen wie Stress, Unruhe- oder Erschöpfungszuständen wie auch bei spezifischen Indikationen, beispielsweise Bluthochdruck oder Spannungskopfschmerz, wirksam ist. Aus diesem Grund ist PMR nach Jacobson und in der weiteren Entwicklung nach Bernstein und Borkovec eine von den Krankenkassen anerkannte und von Ärzten empfohlene körperbasierte Entspannungsmethode.

## Zur Ausbildung

Die Ausbildung umfasst 32 Unterrichtseinheiten. Sie vermittelt Ihnen sowohl theoretisches Wissen zu PMR als auch Grundlegendes zum Thema Stress. Über praktische Übungsfolgen erfahren Sie selbst die Wirkung der PMR. Sie üben verschiedene PMR-Formate bis hin zur klassischen Langform mit 16 Muskelgruppen. Im Anschluss lernen Sie, das PMR-Curriculum methodisch-didaktisch in Kursform fundiert weiterzugeben. Sie erhalten zu Ihrer Weiterbildung ausführliche Seminarunterlagen, die es Ihnen ermöglichen, Ihre eigenen Kurse zu konzipieren, durchzuführen und ggf. nach §20 SGB V Prävention mit den Krankenkassen abzurechnen.

Bildrechte: © ket-Akademie

## Zielgruppe

Die Ausbildung ist für verschiedene Zielgruppen offen: Sie besitzen beispielsweise einschlägige Berufserfahrungen und sind als Erzieher, Sportlehrer, Pädagoge, Sozialpädagoge, Psychologe, Sportwissenschaftler, Therapeut, Trainer oder Coach tätig – oder auch als Fachkraft in Sport- und Gesundheitseinrichtungen, haben Beratungsfunktionen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement inne oder sind als Physiotherapeut und Bewegungsmultiplikator in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig.

## Termine in Karlsruhe (32 UE)

Die Ausbildungen werden in zwei Kursformaten angeboten:

- Kursformat 1: Freitag 12.00–20.00 Uhr, Samstag 09.00–20.00 Uhr, Sonntag 09:00–18.00 Uhr.
- Kursformat 2: Freitag 17.00–20.00 Uhr und Samstag 10.00–18.00 Uhr (Teil 1) sowie Freitag 17.00–20.00 Uhr und Samstag 10.00–18.00 Uhr (Teil 2)

Mindesteilnehmerzahl: 8 Personen

## Kursleitung

Martina Schneider-Herrmann

## Kosten:

Die Ausbildungsgebühr beträgt insgesamt 384 Euro pro Person. Sie beinhaltet 32 Unterrichtseinheiten, Unterrichtsmaterialien, Zertifizierung und ggf. die Freischaltung des Kurses bei der ZPP.

Für Angehörige, Studierende und ehemalige Studierende (Alumni) der Pädagogischen Hochschule sowie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) wird eine reduzierte Ausbildungsgebühr erhoben, nämlich 288 Euro.

## Ausbildungsnachweis

Sie erhalten für diese Ausbildung ein Zertifikat über 32 Unterrichtseinheiten mit Unterschrift von Prof. Dr. Norbert Fessler, Leitung ket-Akademie, und Martina Schneider-Herrmann, Kursleitung.

## Termine und Anmeldung

Freitag, 23.10.: 12:00-20:00

Samstag, 24.10.: 9:00-20:00

Sonntag, 25.10.: 9:00-18:00

Anmeldeschluss:

m.schneider-herrmann@web.de (mailto:m.schneider-herrmann@web.de)

## Inhalte der insgesamt 32 Unterrichtseinheiten

| | |
|---|---|
| ■ **5 UE** | Grundlagenwissen zu den Themen Stress & Entspannung mit Übungen (Einführung in Atmung und Atemtraining; Entspannungstechniken contra Stress; Stressfaktoren; Stressfolgen im Körper, Stressmanagement) |
| ■ **1 UE** | Entwicklungen, Stand und Perspektiven der Progressiven Muskelrelaxation |
| ■ **1 UE** | Anamnese – Kontraindikationen |
| ■ **2 UE** | Psychophysiologische Effekte |
| ■ **1 UE** | Indikationen |
| ■ **1 UE** | Übungspositionen: Sitzen, Stehen, Liegen |
| ■ **1 UE** | Übungsrhythmisierung mit Fokus Atmung |
| ■ **2 UE** | PMR für Hände und Arme |
| ■ **2 UE** | PMR für Kopf und Nacken |
| ■ **2 UE** | PMR für Schultern und Core |
| ■ **2 UE** | PMR für Beine und Füße |
| ■ **2 UE** | PMR für die Augen |
| ■ **1 UE** | PMR-Langform für den ganzen Körper (16 Muskelgruppen) |
| ■ **1 UE** | PMR-Kurzformen für den ganzen Körper (7 & 6 Muskelgruppen) |
| ■ **1 UE** | Exkurs 1: Progressive Muskelrelaxation mit Kindern |
| ■ **1 UE** | Exkurs 2: Ideomotorisches Training & Mentales Training |
| ■ **5 UE** | Didaktik und Methodik: Strukturierung eines PMR-Kurses mit Kursregularien (Kursregeln; Datenschutz; Schweigepflicht, Evaluation); Aufbau von Unterrichtseinheiten; Umgang mit schwierigen Situationen in Kursen; Störfaktoren beim Entspannungstraining |
| ■ **1 UE** | Einsatz nach §20 SGB V |

Bildrechte: © ket-Akademie

Bildrechte: © ket-Akademie

Bildrechte: © ket-Akademie

Beispiel PMR Beine & Füße
Bildrechte: © ket-Akademie

Beispiel PMR Schultern & Core
Bildrechte: © ket-Akademie



© 2020 ket-Akademie