



8. November 2025 | 10:00 – 17:00

Uhr

SVK FunSportZentrum

Bogenstraße 35

70806 Kornwestheim

Fortbildung Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation

Elisabeth Kagerer „Ganzheitliches Training im Rehasport – ein praxisorientierter Workshop“

Zielgruppe:

Rehasport-ÜbungsleiterInnen aller Profile, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in neurozentriertem Training, Herz-Kreislauf-Training, Mobilisations- und Stabilisationsübungen sowie Atemtechniken erweitern möchten.

Beschreibung:

Der praxisorientierte Workshop gibt neue Impulse für Rehasport-ÜbungsleiterInnen, die den Menschen in einem ganzheitlichen Zusammenspiel von Körper und Geist betrachten.

Die Referentin, Elisabeth Kagerer, zeigt in den 8 Lerneinheiten verschiedene Übungen aus den Bereichen neurozentriertes Training, Breathwork und biodynamische Atmung sowie einer Kombination aus Herz-Kreislauf-Training und Faszientraining, die im Rehasport-Training angewandt werden können. Grundlage ist ihr ganzheitlicher Ansatz, der den Menschen in einem ganzheitlichen Zusammenspiel von Körper und Geist betrachtet.

Elisabeth Kagerer bringt dabei Ihre Erfahrung als Mastertrainerin für BODYART und DEEPWORK ein. BODYART ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das Elemente aus Physiotherapie, chinesischer Medizin und funktionellem Training mit Atemtechniken kombiniert, um Körper und Geist zu stärken.

Inhalte:

Neurozentriertes Training

- **Einführung in neurozentriertes Training:** Erklärung der Grundlagen und Prinzipien des neurozentrierten Trainings.
- **Bedeutung im Rehasport:** Wie neurozentriertes Training helfen kann, die neuronale Gesundheit zu fördern und die Rehabilitation zu unterstützen.
- **Neuroplastizität:** Verständnis der Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen und zu verändern, und wie dies durch gezielte Übungen gefördert werden kann.
- Durchführung einfacher Tests zur Bewertung der neurozentrierten Fähigkeiten.
- Praktische Übungen, die sich im Gruppensetting umsetzen lassen.

Techniken aus Breathwork und biodynamischer Atmung

- **Einführung in Breathwork:** Erklärung der Grundlagen und Vorteile von Breathwork-Techniken.
- **Biodynamische Atmung:** Einführung in die biodynamische Atmung und deren positive Auswirkungen auf die körperliche und mentale Gesundheit.
- **Atemtechniken:** Ausprobieren verschiedener Atemtechniken und deren spezifische Anwendungen im Rehasport.

Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Faszientraining

- **Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings:** Erklärung der physiologischen Grundlagen und Vorteile des Herz-Kreislauf-Trainings.
- **Faszientraining:** Einführung in die Faszien und deren Rolle im Körper. Bedeutung des Faszientrainings für die Beweglichkeit und Schmerzprävention.
- **Integration beider Trainingsformen:** Wie Herz-Kreislauf-Training und Faszientraining kombiniert werden können, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- **Kombination mit biodynamischer Atmung:** Wie ich über die Atmung eine Übung verändern kann

Moderne Mobilisations- und Stabilisationsübungen

- **Bedeutung der Mobilisation und Stabilisation:** Erklärung der Wichtigkeit von Mobilisations- und Stabilisationsübungen im Rehasport.
- **Körperwahrnehmung:** Wie die Schulung der Körperwahrnehmung zur Verbesserung der Bewegungsqualität und Verletzungsprävention beiträgt.
- **Moderne Ansätze:** Weg von starren Konzepten zu 3-dimensionalen realistischen Bewegungen.

Über die Referentin:

Elisabeth Kagerer ist seit 2007 als Physiotherapeutin tätig ist und führt seit 2015 erfolgreich ihre eigene Praxis. Mit ihrer Expertise und Leidenschaft für Bewegung & Funktion hat sie sich einen Namen gemacht. Neben der Tätigkeit als Physiotherapeutin ist Elisabeth Kagerer seit 17 Jahren als Groupfitness-Trainerin aktiv. In diesem Zeitraum hat sie sich in zahlreichen Fitnesskonzepten ausbilden lassen. Inzwischen liegt ihr Fokus auf Kurs-Formaten, die darauf abzielen, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Teilnehmer zu verbessern.

Ihre Fähigkeit, Menschen zu motivieren und zu inspirieren, darf sie seit einigen Jahren als Presenterin und seit 2025 auch als Mastertrainerin für BODYART und DEEPWORK zum Ausdruck bringen. In dieser Rolle bildet sie neue Trainer aus und trägt dazu bei, das BODYART-Konzept weiter zu verbreiten und zu entwickeln.



Das Schöne an meinem Beruf ist, dass man nie fertig ist, dass es immer etwas Neues zu entdecken und zu lernen gibt.“

Hinweise zu Fortbildungs-Punkten:

Für die Teilnahme werden 8 Fortbildungs-Lehreinheiten (LE) angerechnet. Die Möglichkeit diese zur Lizenzverlängerung zu verwenden ist vom jeweilig zuständigen Fachverband abhängig und muss als Einzelfall geprüft werden.

Organisatorisches:

Veranstalter:	TeamRehasport
Termin:	Samstag, 8. November 2025
Uhrzeit:	10:00 – 17:00 Uhr (8 Lerneinheiten)
Veranstaltungsort:	FunSportZentrum, Bogenstraße 35, 70806 Kornwestheim www.funsportzentrum.de
Kosten:	Die Fortbildung ist für TeamRehasport-Partner kostenfrei
Anmeldung:	Per Online-Buchung unter https://rehasport-online.de/termine/ bis 12.10.2025.
Ansprechpartnerin:	Almut Ulrich; Tel. 0711 – 7585778-26; almut.ulrich@teamrehasport.de