



Tag 1

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und des Erwartungshorizontes
11:00 - 12:00	Theorie	Stress und Entspannung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arten von Stress</li> <li>• Stressoren</li> <li>• Holmes und Rahe Stress Skala</li> <li>• Stresskonzept nach Selye</li> <li>• Symptome von Stress</li> <li>• Stressbewältigung</li> <li>• Stressbewältigungsmodell nach Lazarus</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Physiologische Kennzeichen der Entspannung</li> <li>• Psychologische Kennzeichen der Entspannung</li> <li>• Sympathikus und Parasympathikus</li> </ul> Wahrnehmung
12:00 - 13:00	Praxis	Wahrnehmungsübungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spürt die Schwerkraft</li> <li>• Beckenschaukel</li> <li>• Kopfstellung</li> <li>• Aufrechter Gang</li> <li>• Arme heben</li> <li>• Brustwirbelsäulen Aufrichtung</li> </ul>
13:00 - 13:45	Pause	
13:45 - 14:00	Theorie	Grundlagen der PME <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsbestimmung</li> <li>• Geschichte</li> <li>• Progression</li> <li>• Einsatzmöglichkeiten</li> <li>• Vorteile</li> </ul>
14:00 - 15:15	Praxis	Exemplarische Übungseinheit – PME mit 16 Muskelgruppen
15:15 - 15:30	Pause	
15:30 - 16:15	Theorie	Progressive Muskelentspannung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansprache der Teilnehmer</li> <li>• Einleitung</li> <li>• Hauptteil</li> <li>• Schluss</li> </ul>
16:15 - 17:15	Praxis	PME mit unterschiedlichen Anspannungsintensitäten
17:15 - 17:30	Theorie	Klärung offener Fragen



Tag 2

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:15	Theorie	Begrüßung Entspannungsverfahren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele und Effekte</li> <li>• Entspannungsebenen</li> <li>• Langfristige Effekte</li> <li>• Voraussetzungen für Entspannte Situationen</li> <li>• Potentielle Störfaktoren</li> </ul> Reduktion der Muskelgruppen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von 16 auf 7</li> <li>• Von 7 auf 4</li> </ul>
11:15 - 12:15	Praxis	PME mit 7 Muskelgruppen
12:15 - 13:00	Pause	
13:00 - 14:00	Theorie/ Praxis	Physiologie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atmung</li> <li>• Übung zur Atemsteuerung</li> <li>• Blutdruck</li> <li>• Herzfrequenz</li> <li>• Übungen zur Messung der Herzfrequenz</li> <li>• Übung zur Beeinflussung der Herzfrequenz über die Atmung</li> </ul>
14:00 - 14:45	Praxis	PME mit 4 Muskelgruppen
14:45 - 15:30	Theorie	Methodik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor, während und nach der Entspannungsübung</li> <li>• Aufstellungsformen</li> <li>• Entspannungspositionen</li> <li>• Motivation</li> <li>• Motive</li> <li>• Entspannungstagebuch</li> <li>• Teilnahmeinformationen</li> <li>• Schlafhygiene</li> </ul>
15:30 - 15:45	Pause	
15:45 - 17:00	Praxis	Selbsterfahrung als Kursleiter
17:00 - 17:30		Ausgabe der Lehrprobenthemen und Informationen zur Prüfung Hausaufgabe Klärung offener Fragen



Tag 3

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Begrüßung und Vorstellung der Agenda
10:45 - 11:45	Praxis	PME in verschiedenen Ausgangsstellungen
11:45 - 12:15	Theorie	Organisation von Einheiten und Kursen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikroplanung</li> <li>• Mesoplanung</li> </ul> Transfer in den Alltag <ul style="list-style-type: none"> <li>• Häufigkeit und Umfang</li> </ul> Vergegenwärtigung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Zählverfahren</li> </ul>
12:15 - 13:15	Praxis	Vergegenwärtigung
13:15 - 14:00	Pause	
14:00 - 14:30	Theorie	Einblick in andere Entspannungsverfahren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autogenes Training</li> <li>• Körperreise</li> </ul>
14:30 - 15:30	Praxis	Körperreise und Schwere-Übung
15:30 - 15:45	Pause	
15:45 - 16:15	Theorie	Biofeedback <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsbestimmung</li> <li>• Funktion und Anwendung</li> <li>• Erfassbare Physiologische Parameter</li> </ul> PME mit Kindern und Jugendlichen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effekte</li> <li>• Empfohlenes Alter</li> <li>• Besonderheiten</li> <li>• Entspannungsgeschichte</li> </ul>
16:15 - 17:15	Praxis	Kindgerechte Abwandlung der PME
17:15 - 17:30	Theorie	Klärung offener Fragen



Tag 4

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Begrüßung und Vorstellung der Agenda
10:45 - 12:00	Theorie	PME bei Erkrankungen PME im Sport Präventionskurse nach §20 SGB V
12:00 - 12:30	Pause	
12:30 - 14:30	Prüfung	Lehrproben (Teil 1)
14:30 - 15:00	Pause	
15:00 - 17:00	Prüfung	Lehrproben (Teil 2)
17:00 - 17:30	Theorie	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate