



Workshop medizinische Trainingstherapie – Rumpf

Beschreibung

In diesem Kurs bekommen Sie einen umfassenden Überblick über die Bindegewebsphysiologie sowie die verschiedenen Phasen der Wundheilung. Sie erlernen die Grundlagen der Trainingslehre im Bereich der Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Im Praxisteil werden allgemeine Untersuchungen der Gelenke an den oberen sowie unteren Extremitäten und der Wirbelsäule eingeübt. Die praktischen Übungen an Kleingeräten (Hanteln, Widerstandsbänder und Gymnastikbällen) bilden einen Großteil dieses Seminars. Mit diesem Seminar soll der Therapeut in der Lage sein, eine individuelle Trainingsplanung unter Berücksichtigung der traumatisierten Bindegewebsstruktur zu planen und durchzuführen.

Inhalt

Anatomie, Untersuchung Rumpf
Physiologie Bindegewebe
Grundlagen funktionelle Neuroanatomie
Grundlagen Trainingslehre
Myofasziale Ketten Rumpf
Praxis Rumpf mit Eigengewicht und mit Kleingeräten
Faszien aus sporttherapeutischer Sicht

Zielgruppen

- Physiotherapeuten
- Osteopathen
- Ergotherapeuten
- Ärzte
- Sporttherapeuten
- Heilmasseure & medizinische Masseure

Referenten

- Christoph Albertini BSc. (Sportwissenschaftler)

Unterrichtszeiten

- Freitag

08:00 - 10:00

Anatomie, Untersuchung Rumpf

10:00 - 10:20

Kaffeepause

10:20 - 12:30

Anatomie, Untersuchung Rumpf

12:30 - 13:30

Mittagspause

13:30 - 15:00

Praxis Rumpf mit Eigengewicht

15:00 - 15:20

Kaffeepause

15:20 - 17:00

Praxis Rumpf mit Kleingeräten

- Samstag

08:00 - 10:00

Anatomie, Untersuchung Nacken

10:00 - 10:20

Kaffeepause

10:30 - 12:30

Anatomie, Untersuchung Wirbelsäule

12:30 - 13:30

Mittagspause

13:30 - 15:00

Praxis Nacken und Wirbelsäule mit Eigengewicht

15:00 - 15:20

Kaffeepause

15:20 - 17:00

Praxis Nacken und Wirbelsäule mit Kleingeräten

Lehreinheiten

18 Lehreinheiten pro Kurs (9 LE pro Tag)

Abschluss

- Teilnahmebescheinigung mit Lehreinheiten