



Workshop neurophysiologisches Training – untere Extremität

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 untere Extremität
Physiologie Bindegewebe
Grundlagen funktionelle Neuroanatomie
Grundlagen Trainingslehre
Myofasziale Ketten untere Extremität
Praxis untere Extremität 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 untere Extremität

10:00 - 10:20

Kaffeepause

10:20 - 12:30

Praxis untere Extremität

12:30 - 13:30

Mittagspause

13:30 - 15:00

Grundlagen der Trainingslehre

15:00 - 15:20

Kaffeepause

15:20 - 17:00

Grundlagen der Trainingslehre

- Samstag

08:00 - 10:00

Anatomie, Untersuchung untere Extremität

10:00 - 10:20

Kaffeepause

10:30 - 12:30

Praxis untere Extremität

12:30 - 13:30

Mittagspause

13:30 - 15:00

Faszien aus sporttherapeutischer Sicht

15:00 - 15:20

Kaffeepause

15:20 - 17:00

Faszien aus sporttherapeutischer Sicht

Lehreinheiten

18 Lehreinheiten pro Kurs (9 LE pro Tag)

Abschluss

- Teilnahmebescheinigung mit Lehreinheiten