

Sensomotorisches Koordinationstraining | FP

Sensomotorisches Koordinationstraining

Basisseminar - Anerkannt als RS-Refresher (KddR)

Das Trainingskonzept für Gleichgewicht, aktive Gelenkstabilisation und intermuskuläre Koordination!

Koordinatives Training hat in den zurückliegenden Jahren in der Therapie aber auch in Prävention und Fitness immer mehr an Bedeutung gewonnen. Der Trend verlagert sich, nicht zuletzt durch wissenschaftliche Erkenntnisse untermauert, hin zu koordinativ anspruchsvolleren, komplexen Bewegungsaufgaben. Trotz unterschiedlicher Bezeichnungen (koordinatives Training, sensomotorisches oder propriozeptiv-vestibuläres Training) bleibt der konzeptionelle Ansatz in der Regel ähnlich: Unter erschwerten sensomotorischen sowie gleichgewichts-provozierenden Bedingungen soll:

1. ein Bewegungsmuster sicher, korrekt und qualitativ hochwertig ausgeführt werden
2. eine bestimmte Position trotz Provokationen erhalten werden, ohne sich abzustützen

Im therapeutischen Kontext werden Übungen mit koordinativen Komponenten bei der Behandlung zentralnervaler Schädigungen (Schlaganfall oder Parkinson), zur Stabilisation nach Gelenkverletzungen sowie zur Sturzprophylaxe intensiv eingesetzt.

Für die Prävention und Gesundheitsförderung ergeben sich sogar noch weitaus größere Einsatzbereiche. Koordinative Workshops im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitstages garantieren Spaß und begeisterte Teilnehmer. Stundenteile oder komplette Modellstunden in einem Rückenkurses verbessern die motorische Kontrolle sowie Innervation der tiefen Rumpfmuskulatur. Aber auch ein eigenständiges sensomotorisch ausgerichtetes, präventives Kurskonzept spricht gesundheitsbewusste Personen an und sorgt für eine willkommene Abwechslung im Portfolio vieler Kursanbieter. Die positiven Effekte dieses Trainings bzgl. der Ökonomisierung von Bewegungsabläufen sowie Verletzungsprophylaxe sind Hintergrund für den stetig zunehmenden Einsatz auch im Fitness- und Sportbereich. So trainieren Fußballer, Ausdauersportler, Skifahrer aber auch Hobbysportler oder Kinder immer mehr mit koordinativ ausgerichteten Übungsprogrammen.

Durch die Nutzung labil-instabiler Zusatzgeräte ergibt sich ganz nebenbei eine Erhöhung der Freude beim Training, was dem Trainer bzw. Therapeuten die Arbeit enorm erleichtert.

Ihr Nutzen

In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie Effektwissen und Handlungskompetenz für ein Trainingssystem, welches im Schwerpunkt koordinativ-sensomotorische Aspekte verbessert. Dazu zählen:

- Übungspool an gleichgewichtsorientierten Bewegungsaufgaben (inkl. Progression/ Regression)
- adäquat-individueller Trainingsreiz für jedes Leistungsniveau durch ein strukturiertes System an Steigerungsmöglichkeiten
- Anpassung der Ausgangsposition, um mit den Übungen gezielt unterschiedliche Körperbereiche (Gelenke) zu adressieren
- Einsatzmöglichkeiten in Therapie (1:1 Behandlungen), Gruppenkursformaten sowie im persönlichen Fitnesstraining

Mittels der Einteilung in propriozeptiv-sensomotorisches Training (**PST**) sowie koordinatives Krafttraining (**KKT**) können Sie je nach Ziel den Fokus auf die Verbesserung der motorischen Kontrolle oder eine koordinativ akzentuierte Kraftentwicklung legen.

Inhalte:

- Begriffsklärung & theoretische Grundlagen
- Ansatz der aktiven Gelenkstabilisation
- Bedeutung & Arbeitsweise des multisensorischen Systems
- Testmöglichkeiten
- Perspektiven für die Einzeltherapie sowie Gruppentraining (Prävention & Fitness)
- Trennschärfe verschiedener Trainingsansätze (motorische Kontrolle, koordinatives Krafttraining, muskuläre Koaktivierung etc.)
- Gezielte Trainingsmöglichkeiten für die Körperbereiche untere Extremitäten, Rumpfmuskulatur und Schulter/ Arm (quasi statisch/ dynamisch/ Sprung)
- Adäquater Trainingsreiz – System für eine strukturierte, progressive Steigerung als Schlüssel zum Erfolg
- Indikationsbezogene Übungsauswahl (was, wie lange, wie oft, welche Variante etc.)
- Einsatzmöglichkeiten koordinativer Kleingeräte (labil & instabil, Schwungstab)
- Modellstunden

Die Seminarteilnehmer erhalten zusätzlich relevante Unterlagen, Übungsreihen und Bildvorlagen auch in digitaler Form.

Mitzubringen: Sportbekleidung & Schreibmaterial

Leitung	Team der HFA - Health & Fitness Academy
Kursgebühr	0,00 €
Beginn	01.10.2020
Ende	02.10.2020

Kurszeiten	Do. 01.10., 12:00 - 19:00 Uhr Fr. 02.10., 09:00 - 14:00 Uhr
Kursort	Schönhauserstraße 64, 50968 Köln
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	