

Training tiefer Rückenmuskulatur | 9 FP

Die große Rückenmuskulatur kann wohl jeder trainieren! Doch wie sieht es mit dem Fundament aus? Jeder Arzt bestätigt, dass es gerade auf die tiefe Rückenmuskulatur ankommt, um Schmerzen vorzubeugen bzw. zu begrenzen. Doch wie kann durch gezieltes Training die tieferliegende Rückenmuskulatur effektiv erreicht werden? Genau das soll Ihnen dieser Kurs vermitteln.

Inhalte

- Begriffserklärung und theoretische Grundlagen
- Bedeutung des multisensorischen Systems
- Möglichkeiten der unwillkürlichen Innervation
- Trainingsansätze für autochtone Rückenmuskulatur
- systematisches Steigern als Schlüssel zum Erfolg
- indikationsspezifischer Einsatz unterschiedlicher Trainingsansätze
- Belastungsperspektiven
- Einsatzmöglichkeiten von Pezziball, Weichbodenmatte, Propriomed/STABY Bar, Therakreisel
- Modellstunden

Ablauf

1 Tag, 9 Lerneinheiten (LE)

Referent:

Team der HFA – Health & Fitness Academy

Adressaten:

Sport-, Physio-, Ergotherapeut, (auch während Ausbildung), Sportstudent (Bachelor), Fitness- , Aerobic-Trainer B-Lizenz

Leitung	Team der HFA - Health & Fitness Academy
Kursgebühr	0,00 €
Beginn	20.11.2021
Ende	20.11.2021
Kurszeiten	Sa. 20.11., 09:00 - 16:45 Uhr
Kursort	Schönhauserstraße 64, 50968 Köln
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	9