

## **ESP Basismodul Prävention**

Einzelveranstaltung der Ausbildung

ESP Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn

# ESP Basismodul Prävention

## Einzelveranstaltung der Ausbildung

### ESP Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn

#### Einleitung

Ursprüngliche Zielgruppe der Sportphysiotherapeuten waren die Sportler. Aufgrund von Veränderungen in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen spielt die Sportphysiotherapie nun eine wichtige Rolle bei der Prävention und Heilung von ADL-Patienten, Menschen mit chronischen Erkrankungen und Menschen mit Dekonditionierung.

Der steigenden Nachfrage von Physiotherapeuten nach einer fundierten Aus- und Weiterbildung in diesen Bereichen begegnet ESP mit der neuen Ausbildung zum/zur ESP Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn. Die Grundlagen für Prävention, aktive Rehabilitation und Training sind Diagnostik, Bindegewebsphysiologie, Wundheilung, aktive Rehabilitation, Trainingsphysiologie, Adaptationslehre und Evidence Based Practice (EBP).

Eine solide Grundlage für die Ausbildung als Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn erarbeiten wir in den Basismodulen «Prävention» und «Rehabilitation».

#### Handlungs- kompetenzen (Ziele)

##### Leistungsphysiologie

Die Teilnehmenden kennen die grundlegenden Prinzipien

- der Muskelphysiologie (insbesondere die Typologie der Muskelfaser- und Rekruteringsprinzipien)
- des Muskelstoffwechsels (insbesondere den Aufbau und das Funktionieren des aeroben Stoffwechsels)
- der Ergometrie und können einfache leistungsdiagnostische Tests durchführen und interpretieren

## Trainingslehre

Die Teilnehmenden kennen

- den Aufbau des Transfersystems und können diese Methodik in Rehabilitation und Prävention anwenden
- den Aufbau von Ausdauertraining (aerobes Intervalltraining, High Intensity Intervalltraining und Sprint Intervalltraining) und können diese Methoden in Rehabilitation und Prävention anwenden
- effektive und attraktive Reha- und Trainingsprogramme und können diese gestalten, durchführen und kontrollieren

## Inhalte

- Update und Vertiefung der Muskelphysiologie
- Update und Vertiefung der Physiologie des Stoffwechsels
- Ergometrie und Leistungsdiagnostik
- Update und Vertiefung Trainingslehre «Kraft»
- Update und Vertiefung Trainingslehre «Ausdauer»
- Guidelines American College of Sports Medicine
- Reha- und Trainingsplanung in Bereichen «Kraft» und «Ausdauer»

## Methoden/ Arbeitsweisen

50% Theorie und 50% Praxis

- Im ersten Tagesteil werden die theoretischen Grundlagen in Form von Inputreferaten zur praktischen Umsetzung des zweiten Tagesteiles vorbereitet.
- Im praktischen Teil werden diverse Trainings- bzw. Rehabilitationsmethoden in Kleingruppen geübt und vertieft. Zur Vertiefung und Verständniskontrolle werden zudem Aufgaben an die Teilnehmenden abgegeben.

**Lernerfolgs-  
kontrolle**

Beim praktischen Üben wird mittels Feedback vom Dozenten sowie Peerfeedback die Selbstkontrolle gefördert. Lernziele werden anhand eines Fallbeispiels verinnerlicht. Während des Kurses wird regelmässig das Erlernte wiederholt und es werden zusätzlich kurze Selbstreflexionen durchgeführt.

**Maximale  
Gruppengröße**

28 Teilnehmende mit einer Lehrperson

**Vorbereitungsauftrag**

Bitte bring Sportkleidung für In- und Outdoor mit.

**Bemerkungen**

Dieser Kurs ist eine Einzelveranstaltung der Ausbildung ESP Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn, kann jedoch auch unabhängig davon besucht werden. Als Zulassung zur Prüfung benötigst Du die beiden Basismodule Prävention und Rehabilitation sowie mindestens 4 frei wählbare Themenkurse. Wir empfehlen die Basismodule vor den Themenkursen zu absolvieren. Die Inhalte der Basismodule werden nicht in den Themenkursen besprochen.



**Zielgruppe** Fachpersonen für Physiotherapie, Sport- und Bewegungswissenschaft sowie Ärzteschaft

**Teilnahme-  
voraussetzungen** Berufsdiplom

**Dozent** Drs. Robert van den Berg



- MSc Leistungsphysiologie
- ACSM Clinical Exercise Physiology
- BSc Physiotherapie
- Direktor und Referent ESP Science & Education
- Tätigkeiten als Leistungsphysiologe, Dozent, Forscher und Biostatistiker an verschiedenen Institutionen

- Motto: «The Human body is made for activity – once we had to run in order to survive»

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach	Bad Zurzach
Kurs	21316	21308
Datum	3.–5. Juni 2021	9.–11. Dezember 2021
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 690.–	CHF 690.–