

L.I.F.T. – Lösungsorientiertes, integratives Faszientraining bei Bewegungsschmerzen

Was tun gegen fortschreitende degenerative Prozesse?

L.I.F.T. – Lösungsorientiertes, integratives Faszientraining bei Bewegungsschmerzen

Was tun gegen fortschreitende degenerative Prozesse?

Einleitung

Alltagsqualitäten fördern und zurückgewinnen

Ein variantenreiches Training für die Zielgruppe ältere Menschen, Menschen mit Bewegungsängsten und Menschen mit unspezifischen Bewegungsschmerzen. In diesem Workshop erarbeiten wir die Möglichkeiten der Förderung und Motivation für ältere Menschen ihre faszialen Strukturen zu trainieren – sowie des Umgangs mit altersbedingten Einschränkungen und Bewegungsängsten.

Theoretische Hintergründe und praxisorientierte Übungseinheiten wechseln sich belebend ab. Das teilweise sehr sensible Thema «Senioren» wird detailliert und alltagsnah er- und bearbeitet.



Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden kennen

- fasziale Schmerzen, fasziale Verspannungen und faszialbedingte Bewegungseinschränkungen und können diese erkennen
- Übungsentlastungen
- fasziale Trainingsmethoden
- die gesundheitsfördernden Ziele und können diese mit älteren Klienten erreichen

Inhalte

Gerade die Zielgruppe der älteren Generation braucht eine sehr feinfühlig und individuelle Trainingsbetreuung. Viele dieser Kunden plagen starke Bewegungseinschränkungen und fasziale Schmerzen, die den Alltag mühsam werden lassen und die Lebensqualität einschränken. Ein regelmäßiges, fasziales Bewegungsmodell würde hier helfen. Wie wir mit solchen faszialen Schmerzen/Verspannungen und faszialbedingten Bewegungseinschränkungen umgehen, welche Möglichkeiten uns zur, häufig notwendigen, Übungsentlastung zur Verfügung stehen, und wie das Thema „Faszien“ einfach und alltagsnah an den älteren Teilnehmer weitervermittelt werden kann, erarbeiten wir in diesem Workshop gemeinsam. (Spezifische aktuelle Beispiele aus dem Trainingsalltag sind erwünscht.)

Das fasziale Training dieses Workshops beinhaltet zudem das Kennenlernen effektiver Trainingsmethoden (u.a. Fascial Stretch und Proprioceptive Refinement), die der gesundheitsfördernden Zielerreichung dienen.

Weitere Inhalte zu diesem Thema:

- Fasziale Hilfsmittel
- Umgang mit heterogenen Gruppen
- Keine Angst vor körperlichen Einschränkungen

Methoden/ Arbeitsweisen	30% Theorie und 70% Praxis <ul style="list-style-type: none">- Theoretische Inputreferate- Demonstrieren von Übungen- Praktisches Üben Einzel und in Gruppen- Trainingseinheiten üben
Maximale Gruppengröße	24 Teilnehmende mit einer Lehrperson
Bemerkungen	Ein perfekter Kurs für Trainer und Therapeuten, die mit Menschen älteren Jahrgangs und/oder Schmerzproblematiken arbeiten.
Zielgruppe	Fachpersonen für Physiotherapie, Bewegungstherapie, Sport- und Gymnastiklehre
Teilnahme- voraussetzungen	Berufsdiplom

Dozent

Nici Mende



- Diplomtrainerin für med. Fitness (inkl. Fachtrainerin med. Rehabilitation und Prävention)
- Zertifizierte Personal Fitnesstrainerin
- Mastertrainerin Group Fitness
- Rückenschulleiterin
- Advanced Fascial Fitness Trainerin
- Konzeptentwicklerin "RÜCKENFREI"
- Autorin der Fachserie "Gestatten" (TRAINER Magazin)
- "SCHMERZFREI bewegen - die funktionelle Selbsttherapie für mehr Mobilität im Alltag"
- Mitautorin: "Betreuungshandbuch Schulter" und "Betreuungshandbuch Halswirbelsäule und Sprunggelenk»
- Motto: Bewundere kurz das Problem, und dann beginne damit es zu lösen!

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach
Kurs	21354
Datum	19. Juni 2021
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 230.–