

Neuro(Athletik-)Training

Hochwertiger Input für hochwertige Bewegungen

Neuro(Athletik-)Training

Hochwertiger Input für hochwertige Bewegungen

Einleitung

Priorität 1 bei der Programmierung und Kontrolle von Motorik ist Sicherheit!

Nicht Kraft, Koordination oder ähnliche Parameter stehen an erster Stelle, sondern immer wieder die Frage ob das, was wir gerade machen, sicher ist oder uns schadet.

Um einschätzen zu können, ob eine bestimmte Bewegung in einer bestimmten Situation sicher ist, braucht unser Zentralnervensystem optimalen Input aus dem Gleichgewichtssinn, dem Auge und aus unseren Propriozeptoren.

Dieser Input wird im ZNS integriert und verarbeitet und führt dann zur Codierung eines optimalen motorischen Befehls.

Hochwertiger, umfassender Input führt also zu hochwertiger Bewegung. Diese einfache Grundlage ist für jeden Menschen gleich, der seine Bewegung verbessern möchte – vom neurologischen Patienten bis hin zum Spitzensportler. Genau hier setzt Neuroathletiktraining an.

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden kennen

- den funktionell-anatomischen Aufbau der nervalen Strukturen und Sinnesorgane
- die sensomotorischen Wechselwirkungen im Rahmen der Bewegungssteuerung
- die praktischen Einfluss- und Trainingsmöglichkeiten um über einen neurologisch zentrierten Ansatz die Beweglichkeit, Kraft und Koordination zu verbessern

Inhalte

- neurophysiologische und neuroanatomische Grundlagen
- relevante Systeme im Kontext der Neuroathletik
- neuroathletische Assessments
- spezifisches Training von Visus, Propriozeption und Vestibulum
- Synergie und Integration von Input und Output
- Stimulation von Hirnnerven und insbesondere Vagustraining
- Relevanz von Stress im Kontext von Sensomotorik
- geräteunterstütztes Training

**Methoden/
Arbeitsweisen**

35% Theorie und 65% Praxis

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Frontalunterricht mittels Powerpoint und Whiteboard
- Einzel- und Gruppenarbeit verbunden mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken
- Praktisches Arbeiten im Einzelnen, in Klein- und Grossgruppen

**Maximale
Gruppengrösse**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie und Sportwissenschaften

**Teilnahme-
voraussetzungen**

Berufsdiplom

Dozent

Edmund Boettcher, Scī-Lehrteam



- Physiotherapeut
- Motto: «Leben ist wunderbar!»

Veröffentlichungen:

- «Stress und muskuloskelettale Symptome», manuelletherapie 2020; 24(01): 43–46
- «Wenn Stress den Körper stresst – Belastungslevel einordnen», physiopraxis 2019; 17(09): 38–41
- «Wenn in der Narbe eine verletzte Seele steckt – Faszientherapie bei frühkindlichem Trauma», physiopraxis 2015; 13(05): 24–26
- «Connected – Faszien: Grundlagen und Therapieansätze“, physiopraxis 2015; 13(04): 48–49

Kursort	Bad Zurzach
Kurs	21475
Datum	3.–5. November 2021
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 720.–