

Funktionelles Training inkl. ZPP Kurseinweisung

Termin:	08.02. – 09.02.2025
Kurs - Nr.:	25.FU.01
Referentin:	Mareike Lange (Sport- und Erziehungswissenschaftlerin M. Ed.) Leitung Training, Bewegung und Prävention im Gesundheitszentrum MedicoFirst
Zielgruppe:	Physiotherapeuten, Masseur, Sport- u. Gymnastiklehrer, Trainer, Interessierte
Unterrichtseinheiten:	16
Fortbildungspunkte:	16
Kursgebühr:	280,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript und Pausenverpflegung
Kursbeginn:	09.00 Uhr
Kurszeiten:	Täglich von 09.00 – 17.00 Uhr



Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse zur Verbesserung der Rückengesundheit und zur Förderung der Bewegung des Stütz- und Bewegungsapparates. Die TN erhalten neue Praxisanregungen für die Gestaltung von präventiven und therapeutischen Rückenkursen. Zudem findet eine Kurseinweisung in ein §20 anerkanntes Präventionsprogramm zum Thema: Funktionelles Rückentraining (Schwerpunkt: Kraft) statt.

Inhalte:

- ZPP Einweisung
- Trainingssteuerung, Trainingsanpassung und Trainingsaufbau
- Funktionelles, ganzheitliches Training in Theorie und Praxis
- Krafttraining mit verschiedenen kleinen Hilfsmitteln
- Möglichkeiten zur Entspannung und Regeneration
- Fasziales Training, als wichtiger Bestandteil des Funktionellen Trainings
- Aktive Schmerzprävention