

# Ausbildung: ESP Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn



Bildungszentrum Reastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@reastudy.ch](mailto:info@reastudy.ch)  
[www.reastudy.ch](http://www.reastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Ausbildung: ESP Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn

### EINLEITUNG

Angesichts vielfältiger Veränderungen in unserer Gesellschaft und im Gesundheitswesen gewinnt die Sportphysiotherapie 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 den Bereichen Prävention, aktive Rehabilitation und Training begegnet ESP mit der Ausbildung ESP Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn.

Die Grundlagen sind in den Trainingsbereichen der Sportphysiotherapeuten; Trainingsphysiologie, Adaptationslehre, Bindegewebsphysiologie, aktive Rehabilitation, Diagnostik und Evidence Based Practice (EBP) zu finden.

### ZIELE

## BASISMODUL PRÄVENTION

#### Leistungsphysiologie

Du kennst 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

Du kennst:

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

## BASISMODUL REHABILITATION

#### Bindegewebsphysiologie

Du kennst:

- Die unterschiedlichen Zellen im Bindegewebe und deren Funktion
- Die unterschiedlichen Bestandteile des Bindegewebes und deren Funktion
- Die unterschiedlichen visco-elastischen Eigenschaften des Bindegewebes und können diese klinisch umsetzen

### **Wundheilung**

Du kennst:

die unterschiedlichen Phasen der Wundheilung und wissen wie physiotherapeutisch in den einzelnen Phasen zu behandeln ist

### **Trainingslehre**

Du kennst:

- die unterschiedlichen Rehabilitationskreise im Bereich Mobilität und Koordination und deren Anwendung beim Patienten und Klienten

## **INHALTE**

### **BASISMODUL PRÄVENTION**

- 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»

### **BASISMODUL REHABILITATION**

- Update und Vertiefung der Physiologie des Bindegewebes
- Update und Vertiefung der Physiologie der unterschiedlichen Phasen der Wundheilung (Entzündungs-, Proliferations-, Remodulations- und Maturationsphase)
- Trainingslehre in Mobilität und Koordination
- Einführung unterschiedlicher physiotherapeutischer Modelle (physiotherapeutischer Qualitätszyklus, ICF, das mehrdimensionale Belastung und Belastbarkeitsmodell)
- Erstellen von Rehabilitationsprogrammen

### **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

- 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

## Lernerfolgskontrolle

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 Erlernete wiederholt und es werden zusätzlich kurze Selbstreflexionen durchgeführt.

Maximale Gruppengrösse: 21 Teilnehmende mit einer Lehrperson

# ANGABEN ZUR LEHRPERSON

## 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»



## BSc Harald Bant

### BSc in Physiotherapie

- Sportphysiotherapie, Schwerpunkt Bindegewebephysiologie, Wundheilung, aktive physiotherapeutische Massnahmen
- Wirbelsäulenrehabilitation
- Schulterrehabilitation

Motto: «Ein Beispiel zu geben ist nicht die wichtigste Art, wie man andere beeinflusst. Es ist die Einzige.» (Albert Schweizer)



# KURSVORAUSSETZUNGEN

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

Teilnahmevoraussetzung: Ab 2023 ist das Absolvieren des Online Wundheilungsmoduls obligatorisch.

# VORBEREITUNGSauftrag

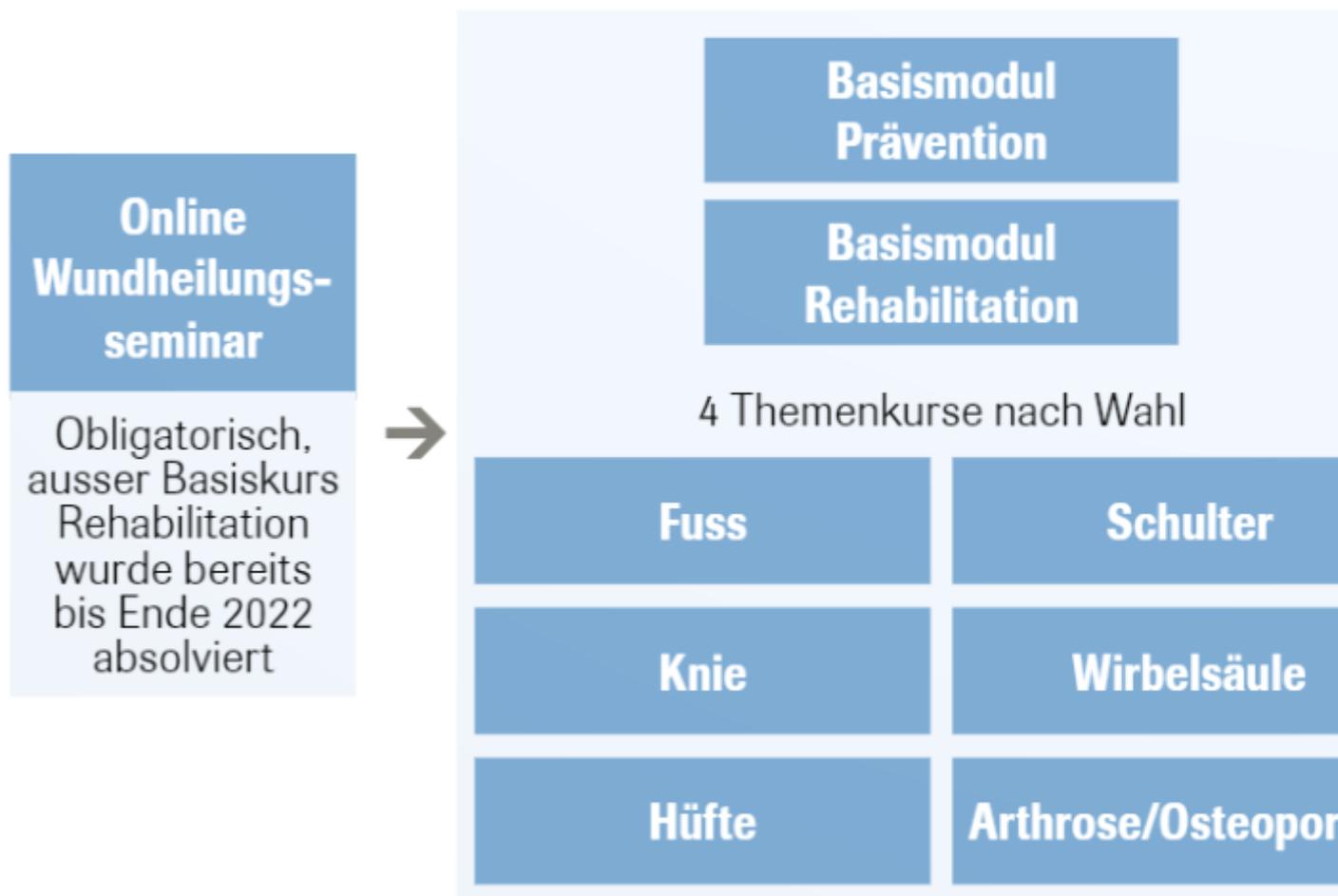
Bitte bring Sportkleidung für In- und Outdoor mit.

## LEITUNG

Robert van den Berg und Harald Bant + Dozententeam

## 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.



Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
-------	---------	-------	--------	---------	---------	--------

ab 19 Tagen	Bad Zurzach	31.12.2024	0 - 0 Uhr	30	deutsch	CHF 4700.-
-------------	-------------	------------	-----------	----	---------	------------