

# Neuro(Athletik-)Training



Bildungszentrum Rehastudy  
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@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

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

# Kursausschreibung

## Neuro(Athletik-)Training

### EINLEITUNG

Priorität 1 bei der 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 tun, 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 zu hochwertiger Bewegung. Diese einfache Grundlage ist für jeden Menschen gleich, der seine Bewegung verbessern möchte – vom neurologisch Betroffenen bis hin zu Spitzensportlern. Genau hier setzt das Neuroathletiktraining an.

Die Theorie dieses Kurses wird vorab per Videounterricht und ein Workbook zum Eigenstudium zur Verfügung gestellt. So kannst Du bequem von zu Hause aus lernen. In den 3 Tagen Präsenzunterricht werden die Theorieinhalte kurz wiederholt, respektive entsprechende Fragen beantwortet. An den Präsenztagen wird vorwiegend praktisch gearbeitet.

1 Tag E-Learning / 3 Tage Präsenzunterricht

### ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Kennst Du den funktionell-anatomischen Aufbau der nervalen Strukturen und Sinnesorgane
- Verstehst Du die sensomotorischen Wechselwirkungen im Rahmen der Bewegungssteuerung
- Kennst Du 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

- Blended Learning - 1 Tag Theorie bequem und flexibel von zu Hause aus im Eigenstudium mit hochwertigem Lehrmaterial, Skript, Videos, etc. Du erhältst im Vorfeld (meist ca. 4 Wochen vorher) das Material zur Verfügung gestellt und kannst es dann bearbeiten, wann Du möchtest.
- 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

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Anika Lewandowski

#### **B.Sc. Physiotherapeutin**

- Seit 04.2023 M.Sc. Prävention und Gesundheitspsychologie SRH Mobil University
- Seit 04.2023 Stipendiatin Gesundheit und Pflege
- 03.2022 bis 06.2022 Bobath-Therapeutin MFZ Hannover
- 10.2019 bis 03.2021 Stipendiatin des Deutschlandstipendiums
- 10.2019 bis 03.2021 B.Sc. Physiotherapie HAWK Hildesheim
- 10.2016 bis 09.2019 Ausbildung zur Physiotherapeutin Diakoniekrankenhaus Annastift
- Seit 01.2024 fachliche Leitung der praktischen Ausbildung, Therapiezentrum Sehnde
- Seit 12.2022 stellv. fachliche Leitung Physiotherapie
- Seit 11.2022 freiberufliche Referentin im sci Lehrteam



## KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Heilpraktiker, Sportwissenschaften, med. Masseur und Sport- und Gymnastiklehrer

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## LEITUNG

Anika Lewandowski (Edmund Bötcher Team)

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	K
1 Tag E-Learning + 3 Tage Präsenzunterricht	Bad Zurzach	18.06.2025 19.06.2025 20.06.2025	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	25475	deutsch	Cl