rehastudy
Bildungszentrum

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

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
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

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

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 Möglichkeiten zur 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.

ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Erkennst Du fasziale Schmerzen, fasziale Verspannungen und faszialbedingte Bewegungseinschränkungen.
- Kennst Du entlastende Übungen.
- Verfügst Du über fasziale Trainingsmethoden.
- Kennst Du die gesundheitsfördernden Ziele und kannst diese mit älteren KlientInnen erreichen.

INHALTE

Gerade die Zielgruppe der älteren Generation braucht eine sehr feinfühlige und individuelle Trainingsbetreuung. Viele KundenInnen 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 Teilnehmenden 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

- Theorische Inputreferate
- Demonstrieren von Übungen
- Praktisches Üben Einzel und in Gruppen
- Trainingseinheiten üben

Maximale Gruppengrösse: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Nici Mende

Dipl. Trainerin med. Fitness
- Faszien
- Funktionellle Trainingstherapie
- Schmerzreduzierendes Training bei orthopädischen Krankheitsbildern
- Arbeit mit degenerativen Problematiken; präventiv und rehabilitativ

Autorin
"SCHMERZFREI bewegen - die funktionelle Selbsttherapie für mehr Mobilität im Alltag"
"Praktische Funktionelle Anatomie - Kompetenz im Gesundheitssport"
"Gestatten" fortlaufende Artikelreihe der funktionellen Anatomie u.m.

Konzeptentwicklerin
"deepRING"
"RÜCKENFREI"
"Fascial Coach"

KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sport- und Gymnastiklehre wie auch weitere Fachpersonen mit anatomischer Grundbildung

Teilnahmevoraussetzunge: Berufsdiplom

LEITUNG

Nici Mende

BEMERKUNGEN

Ein perfekter Kurs für TrainerInnen und TherapeutInnen, die mit Menschen älteren Jahrgangs und/oder Schmerzproblematiken arbeiten.

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Online	18.10.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25354	deutsch	CHF 150.-