

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



Bildungszentrum Rehasstudy  
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@rehasstudy.ch](mailto:info@rehasstudy.ch)  
[www.rehasstudy.ch](http://www.rehasstudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato nazionale 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 feinfühlig 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

- Theoretische 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
- Funktionelle 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

Teilnahmevoraussetzung: 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	Bad Zurzach	14.04.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25354	deutsch	CHF 250.-