

ESP Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn - Basismodul Prävention



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

ESP Präventions- und Rehabilitations-TherapeutIn - Basismodul Prävention

Modul der Ausbildung [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 Dekonditionierung.

Der steigenden Nachfrage von PhysiotherapeutInnen 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 Sportphysiotherapie, Trainingsphysiologie, Adaptationslehre, Bindegewebsphysiologie, aktive Rehabilitation, Diagnostik und Evidence Based Practice (EBP) zu finden.

ZIELE

Leistungsphysiologie

Du kennst die grundlegenden Prinzipien:

- der Muskelphysiologie (insbesondere die Typologie der Muskelfaser- und Rekrutierungsprinzipien)
- des Muskelstoffwechsels (insbesondere den Aufbau und das Funktionieren des aeroben Stoffwechsels)
- der Ergometrie und kannst 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

INHALTE

- 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»

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

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»



KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Sport- und Bewegungswissenschaft sowie Ärzteschaft

Kursvoraussetzung: Berufsdiplom

Ab 2023 ist das Absolvieren des Online Wundheilungsmoduls obligatorisch.

VORBEREITUNGSauftrag

Bitte bringen Sie Sportkleidung für In- und Outdoor mit.

LEITUNG

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
3 Tage	Bad Zurzach	27.02.2026 28.02.2026 01.03.2026	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	26308	deutsch	