

## Live Online-Seminar: Stretching & Beweglichkeitstraining | Im Spannungsfeld therapeutischer Wirklichkeit und wissenschaftlicher Fakten | 2 FP



Bei dieser Fortbildung werden Sie eindrucksvoll erleben, welche Therapiemodalität effektiv oder unsinnig bis gefährlich ist.

In der Tat gibt es kaum einen Bereich innerhalb der Physiotherapie und Trainingslehre, in dem so viel Seltsames (Falsches) geschrieben oder gesagt wird, wie im Bereich des Stretchings.

### Themen des Kurses:

- Weshalb steht Stretching in der Kritik?
- Was passiert beim „Dehnen“ eigentlich wirklich?
- Welche Beweglichkeitsmethode ist therapeutisch richtig und gut?
- Weshalb sollte man die Beweglichkeit mit dem PI-Effekt nutzen?
- Unter welchen Gesichtspunkten sollte man die Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) modifizieren?
- Bedeutung des Bindegewebes (Faszien) bei unterschiedlichen Methoden (Vermutungen, wissenschaftliche Studien, Täuschungen und besondere Herausforderungen)

**Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:**

- Laptop oder PC mit einem gängigen Internetbrowser
- Kopfhörer, Mikrofon und Kamera
- stabile Internetverbindung

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

<b>Leitung</b>	Christoph Anrich   Sportwissenschaftler, Fachbuch-Autor, Gesundheitsmanager, Experte für Diabetes und Bewegungstherapie
<b>Kursgebühr</b>	49,00 € Inklusive Skript
<b>Beginn</b>	05.02.2025
<b>Ende</b>	05.02.2025
<b>Kurszeiten</b>	Mi. 05.02., 19:00 - 21:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Internet, <a href="http://www.acadia-ecampus.de">www.acadia-ecampus.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Osteopathen
<b>Fortbildungspunkte</b>	2