

## Live Online-Seminar: Muskelschmerzen und Muskelkater besser verstehen | Exzentrisches Krafttraining | 2 FP



Wer in den Bergen wandert und ins Tal läuft, kennt ihn. Wer nach längerer Pause intensiv Sport treibt, spürt das Training manchmal noch zwei Tage lang:

Der Muskelkater gehört seit Jahren zu den Trainingsphänomenen, die beispielsweise nach Krafttraining auftreten.

Sportmediziner reden von Mikroverletzungen, in der Fachliteratur liest man von den dafür verantwortlichen Vermutungen. Wir wollen die metabolischen Zusammenhänge genauer analysieren und systemische Sinnzusammenhänge erörtern.

Wir machen uns gemeinsam auf Entdeckungsreise, erfahren neue Sichtweisen und werden daraufhin das „Phänomen Muskelkater“ nicht nur besser verstehen, sondern auch therapeutische präziser zuordnen können.

### Themen des Kurses:

- Erklärungen und Anpassungsmechanismen des verzögert auftretender Muskelkater (DOMS);
- Exzentrisches Training innerhalb der Rehabilitation;
- Muskelkater nach der Bewegungstherapie (Krafttraining);
- Wirkungen exzentrischer Übungen auf die metabolische Gesundheit;

- Neurochemischer Mechanismus des Muskelschmerzes;
- Muskelkater im Sport systemische einordnen;
- Durch exzentrisches Training induzierte Anpassungen sind wichtig für das Muskelwachstum.

**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>	03.12.2025
<b>Ende</b>	03.12.2025
<b>Kurszeiten</b>	Mi. 03.12., 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, Masseur, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Osteopathen
<b>Fortbildungspunkte</b>	2