

Live Online-Seminar: Laufen 1 | Laufanalyse: Physiologischer Laufstil vs. typische Abweichungen | 2 FP



Einfach Loslaufen kann im Prinzip jeder. Strukturelle oder funktionelle Probleme nehmen jedoch in den meisten Fällen durch die monotonen Belastungen des Lauftrainings Kilometer für Kilometer zu.

Durch eine genaue Analyse unter realen Bedingungen können Schwachstellen aufgedeckt werden. Wie und unter welchen Bedingungen Videos erstellt werden, wird im Seminar vermittelt – es reicht hierfür ein einigermaßen aktuelles Smartphone völlig aus.

Die Laufanalyse wird Schritt für Schritt erklärt, zu den häufigsten Abweichungen wird anhand von Beispielvideos die Auffälligkeit erläutert und das jeweilige Problem benannt.

Mit Hilfe von klinischen Tests können Kraft-, Beweglichkeits- oder Koordinationsstörungen erkannt werden. Dabei gilt: Je besser die Laufanalyse durchgeführt und die entsprechenden Defizite ausgeglichen werden, desto geringer ist die Gefahr von Sportverletzungen und Langzeitschäden.

Themen des Kurses:

- Video-Laufanalyse durchführen und auswerten;
- Biomechanik LWS-Hüfte-Knie-Fuß verstehen;
- Problembenennung und Therapieplanung.

Besonderer Service:

Läuferinnen und Läufer können gerne im Vorfeld (bis 5 Tage vor dem Kurstermin) Videos des eigenen Laufstils einreichen. Bitte nach 5 km Warmlaufen aus einer Höhe von 50 cm von ventral, lateral und dorsal eine Sequenz von 3 Laufsritten aufnehmen, ohne die Kamera zu schwenken. Bitte wenig bekleidet und mit enganliegender Kleidung (Lauf- oder Yogahose) filmen; Laufschuhe draußen, barfuß drinnen bzw. auf dem Laufband.

[Mehr Informationen hier.](#)

Die Kurs-Serie „Laufen“

Die Kurs-Serie „Laufen“ besteht aus 3 Abendkursen, zu denen Sie sich einzeln anmelden können. Bei der gleichzeitigen Anmeldung zu allen 3 Kursen erhalten Sie auf den 3. Kurs der Serie **50% Rabatt!**

[Hier geht's zur Übersicht aller Termine](#)

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

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

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

Leitung	Alexander Dassel Physiotherapeut, sekt. Heilpraktiker Physiotherapie, Hochschuldozent
Kursgebühr	54,00 €
Beginn	30.04.2025
Ende	30.04.2025
Kurszeiten	Mi. 30.04., 19:00 - 21:00 Uhr
Kursort	Internet, www.acadia-ecampus.de
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Osteopathen
Fortbildungspunkte	2