EC-LS-3-25-01

Live Online-Seminar: Laufen 3 | Eigenübungen, Schuhe & Einlagen | 2 FP

Zur neuromyofaszialen Regulation können Läuferinnen und Läufer therapeutisches Dehnen, neurale Gleitfähigkeit oder Übungen zur Beeinflussung des myofaszialen Tonus durchführen.

Dabei ist zu beachten, dass sich Maßnahmen unmittelbar vor dem Training deutlich von therapeutischen Verfahren unterscheiden. Wie und wann genau diese Verfahren eingesetzt werden, wird im Kurs vermittelt.

Die Frage, ob und welche Lauf- oder Barfußschuhe geeignet sind, lässt sich anhand von Schlüsselfragen beantworten. Eine Umstellung auf Barfußschuhe ist ebenfalls möglich, kann aber zu unerwünschten Belastungen führen, die durch eine geschickte Trainingsplanung vermieden werden können.

Der Einsatz von Einlagen, Kompressionsstrümpfen oder anderen Hilfsmitteln ist im Einzelfall sinnvoll. Im Kurs wird erklärt, wann welche Unterstützung wie lange sinnvoll ist.

Themen des Kurses:

- Therapeutisches Dehnen und Warm up-Dehnprogramm;
- Faszienmassage mit Faszienrollen & Co.;
- Möglichkeiten und Grenzen von Lauf- und Barfußschuhen;
- Zweck und Überlegungen zu Einlagen, Kompressionsstrümpfe, Orthesen und Bandagen.

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	0,00 €
Beginn	04.06.2025
Ende	04.06.2025
Kurszeiten	Mi. 04.06., 19:00 - 21:00 Uhr
Kursort	Internet, www.acadia-ecampus.de

Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Osteopathen
Fortbildungspunkte	2