
Lehrerfortbildung zur JHV 2020

Muskelketten: Funktioneller Schmuck für physiologische Bewegung

Mit den meisten Erkrankungen beschäftigt man sich erst, wenn man sie selber hat oder einer der Liebsten darunter leidet. Besser wäre, man wüsste schon vorher, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, dauernd wiederkehrende Nackenverspannungen, Knieschmerzen, Arthrose oder Schulterschmerzen (z. B. Impingementsyndrom) entstehen. Und die Krönung wäre, man könnte sie vermeiden oder hätte eine Strategie, souverän und ohne Angst mit diesen Schmerzen umzugehen. Klingt erstmal unmöglich – ist es aber nicht.

Mit der Muskelketten-Physiologie des menschlichen Körpers lassen sich viele muskuloskelettale Erkrankungen erklären und behandeln. Mit dem Grundwissen über die Funktion der Muskeln kann jeder durch einfache Übungen und Tests eigene Schwächen aufdecken, Übungsprogramme entwickeln, Defizite ausmerzen und Trainingseinheiten effizient(er) gestalten.

Im Rahmen dieser Fortbildung erhalten Sie einen Rundumschlag an alltagsrelevanten Informationen aus zehn Jahren (Sport-)Physiotherapie, Sportjournalismus und Trainerdasein im Rehabilitations-, Präventions-, Lauf- und Radsport. Wir werden klären, ob die Knie bei der tiefen Kniebeuge über die Fußspitzen bewegt werden sollten und ob sich Sit-Ups dazu eignen, die Bauchmuskulatur zu trainieren. Tennisellenbogen – nur ein lokales Sehnenproblem? Drehbewegungen – ein No-Go nach Bandscheibenvorfall? Nackenverspannungen: mobilisieren oder lieber stabilisieren? Diese und andere Fragen werden uns im Laufe des Lehrgangs Aha-Effekte erleben und den eigenen Körper aus einer neuen Perspektive sehen und spüren lassen.

Methodische Gestaltung:

Kennenlernen relevanter Muskelketten. Angeleitetes, praktisches Ausprobieren und Erleben dieser Ketten. Individuelle Hilfen und Korrekturen. Umsetzung in Gruppen. Diskussion.

WICHTIG: Bitte eigene **Gymnastikmatte** und soweit vorhanden **Theraband, Miniband** und **kleine Hanteln** mitbringen. Bitte bei der Anmeldung angeben bzw. unbedingt angeben, wer Matte und/oder Theraband, Miniband, kleine Hanteln braucht.

Termin: Samstag, 26. September 2020, 09.00 – 12.30 Uhr

Ort: 35305 Grünberg, Turnhalle Theo-Koch-Schule, Struppisstr. 8-12

Referentin: Kristina Jago (Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin, Sportjournalistin)

Zielgruppe: Lehrkräfte aller Fachrichtungen

Lehrgangsgebühr: Für DSLV-Mitglieder ist die Veranstaltung kostenfrei, für

Nicht-Mitglieder beträgt die Teilnahme 15,00 € (inkl. Getränke (Becher mitbr.) und Mittagessen).

LA-Angebots-Nr.: 0189425203

Anmeldung: Anmeldung ab sofort über die Geschäftsstelle des DSLV Hessen

E-Mail-Adresse: info@dslv-hessen.de

Adresse sowie Geschäftsbedingungen des DSLV Hessen bzgl. An- und Abmeldungen finden Sie unter www.dslv-hessen.de. Bitte überweisen Sie die Lehrgangskosten

unmittelbar nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung (per E-Mail) auf das Konto des DSLV Hessen bei der SPK Werra-Meissner: IBAN: DE 58 5225 0030 0000 7758 90 BIC: HELADEF1ESW

Verwendungszweck: "Muskelketten"- Ihr Name

Ihre Anmeldung wird nach Überweisung der Lehrgangskosten verbindlich wirksam. (Dienst-)Unfallschutz kann beim SSA beantragt werden. Der DSLV LV Hessen und das Lehr-Team können nicht regresspflichtig gemacht werden.