

MUSKELVERLETZUNGEN IM LEISTUNGSSPORT GEZIELTE REHABILITATION & REGENERATION

Termin 22. bis 23. November 2024: Freitag 14 – 19 Uhr. Samstag 9 – 17 Uhr.
Kursort DFB-Campus, Kennedyallee 274, 60528 Frankfurt / Main
Anmeldung per E-Mail an Nathalie Herbst / n.herbst@zimmer.de

Leitgedanken

Im Hochleistungssport haben Prävention und aktive Regeneration den nahezu gleichen Stellenwert wie das sportartspezifische Training. Nur wenn diese Faktoren individuell abgestimmt werden, ist eine maximale Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Durch "Verstehen und Anwenden" der integrativen Sportphysiotherapie ist es für den Therapeuten oder Trainer erst möglich, Verletzungen adäquat zu behandeln, oder ihnen vorzubeugen. Eine große Rolle spielte dabei auch die verständnisvolle Betreuung des Sportlers zur Bewältigung der psychisch schwierigen Verletzungs-Situation (Coaching).

In unserem Anwenderworkshop werden bewährte und neueste Anwendungen demonstriert und daraus ein multimodales, für betroffene Sportler personalisierbares Therapiekonzept integriert.

Inhalte des Workshops (etwa 50 % Praxis / 50 % Wissensvermittlung)

- Grundwissen: Überlastung und Verletzung. Wie funktioniert Gewebeheilung?
- Wie können wir körpereigene Reparatur- und Heilungsmechanismen unterstützen?
- Demonstration von innovativen Therapiemaßnahmen zur Förderung der Gewebeheilung, allgemeinen Regeneration und mental-emotionalen Stabilisierung
- Hands-on: Konkrete Handhabung von emFieldPro und ThermoTK in Kombination mit Boomerang, Integration neuer Therapeutischer Modelle
- Atemlenkung zur Regenerationsförderung und Leistungsoptimierung
- Gesamtkonzept: Stadiengerechte, personalisierte Therapie / Rehabilitation

Voneinander aktiv lernen

Im Gegensatz zum üblichen Seminarstil arbeiten wir erlebnis-orientiert und kommunikativ: Anfangs vermitteln wir konkrete, anschauliche Erfahrungen. Danach kommen wir zur Reflexion, Begriffsklärung, Konzeptbildung usw.

- Demonstration praxisrelevanter Therapiebeispiele
- Selbsterfahrung der Teilnehmer durch gegenseitiges Anwenden
- Nachspüren und Reflexion des Erlebten und Erlernten
- Fachwissen – Arbeit in Lerngruppen – Erfahrungsaustausch
- Konkrete Konzepte zur Umsetzung

AUF EINEN INSPIRIERENDEN WORKSHOP FREUEN SICH IHRE / EURE REFERENTEN!

Dr. Gerhard FÜRST

Florian MÜLLER, Heilpraktiker DO.CN

Programm Freitag (Änderungen vorbehalten)

ab 13.00		Registrierung, Kaffee, Erfrischungen
14.00 – 16.00		Begrüßung, Eröffnung und Organisatorisches (STEINMÜLLER 10) Ankommen im Kurs (FÜRST 20) ▪ Gemeinsames Bewegen – Entschleunigung – Beschleunigung ▪ Bewegen – Atmen – Spüren Vorstellungsrunde aller Teilnehmer (60) ▪ Tätigkeitsbereiche ▪ Erfahrungen mit Muskelverletzungen ▪ Erfahrungen mit Rehabilitation und Regeneration ▪ Erwartungen, Lernbedarf, Fragen Demo: Anwendung von ThermoTK (MÜLLER 30) ▪ Kombination ThermoTK und Boomerang (neue therapeutische Ansätze)
Pause		
16.30 – 17.30		Demo: Anwendung von emFieldPro (FÜRST 30) ▪ emFieldPro bei allgemeinen Schmerzsyndromen und Muskelverletzungen im Sport ▪ Schmerzmechanismen ▪ Neue therapeutische Anwendungen von emFieldPro Hands-on Faszientherapie und manuelle Therapie (MÜLLER 30) ▪ Behandlung nach Mikro- und Makrotraumen – Stadien der Gewebeheilung ▪ Fallbeispiele aus dem Spitzensport
Pause		
18.00 – 19.00		Grundwissen über Verletzung, Regeneration und Heilung (FÜRST 40) ▪ Von der Pathogenese zur Hygiogenese: Was hilft? Was heilt? ▪ Vegetatives Nervensystem – den "Smart Vagus" aktivieren (emFieldPro) ▪ Atmung / Fehlathmung im Sport: Einfluss auf Kreislauf – Muskelleistung und Psyche Tageszusammenfassung und Führung über den DFB-Campus

Programm Samstag (Änderungen vorbehalten)

09.00 – 11.00	Morgenübung: Bewegung, Atmung und Rhythmus (FÜRST 30) ▪ QI GONG Basics – Natürliches Atmen bei dynamischer Bewegung ▪ Nasenatmung im Sport – die sieben "Breath Tools" ▪ Training des Zwerchfells und der CO2-Toleranz Gruppenarbeit: Fragen und Antworten (FÜRST, MÜLLER 45) ▪ Was sind die häufigsten Muskelprobleme im Sport (Überlastung, Verletzung)? ▪ Erfahrungsaustausch: eigene Behandlungsweise? Hands-on Faszientherapie und manuelle Therapie (FÜRST, MÜLLER 45) ▪ Integration von emFieldPro bei Muskelverletzungen ▪ Integrative Faszientherapie: Kombination ThermoTK und Boomerang
Pause	
11.30 – 13.00	HEIT – Hochenergie-Induktionstherapie mit emFieldPro (FÜRST 90) ▪ Organismus als Sender + Empfänger. Wirkprinzipien und Wirkebenen der HEIT ▪ Wechselwirkungen emFieldPro ▪ Die häufigsten Therapie-Frequenzen. Dosierung wie? ▪ Therapie-Strategien: lokal – segmental – systemisch + stadiengerecht ▪ Demo + Selbsterfahrung: Bewährte und neue Therapie-Protokolle
Leichtes Mittagessen	
14.00 – 15.30	Praxis der Faszientherapie (MÜLLER 90) ▪ Myofasziale Integration ▪ Stadiengerechte Therapie bei Muskelverletzungen mit ThermoTK und Boomerang ▪ Anwendungsbeispiele
Pause	
16.00 – 17.00	Zusammenfassung und gemeinsame Reflexion ▪ "Best Of": Was nehme ich mit? ▪ Klärung offener Fragen