

## Kursbeschreibung

Beschwerden und Verletzungen gehen häufig mit einer Zeit reduzierter körperlicher Aktivität einher. Nach der Reha sind zwar die Schmerzen verschwunden und der Alltag ist weitestgehend zu bestreiten, doch das völlige Wohlbefinden und die uneingeschränkte Leistungsfähigkeit für persönliche und berufliche Vorhaben und Ziele ist womöglich noch nicht wiederhergestellt.

Dieser Kurs vermittelt evidenzbasierende Ideen und Strategien, um die Lücke zwischen Reha und verschiedenen Sportangeboten zu schließen. Er fasst die Endphase des Rehatrainings ein, konzentriert sich jedoch auf das anschließende progressive Training und weitere individuelle Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheit.

Erfahre wie Du es schaffst, dass sich Dein Patient nach seinen Beschwerden oder seiner Verletzung besser, fitter und leistungsfähiger fühlt als zuvor.

## Kursinhalte

- Vom Rehatraining zum Gesundheits-Athletiktraining
- Sportwissenschaftliche Grundlagen zur Trainingsplanung und -durchführung
- Training 1:1 und in der Kleingruppe (Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer für eine höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit)
- Ernährung für mehr Energie
- Erholung und Entspannung zur Regeneration
- Erkrankungen durch einen aktiven Lebensstil vorbeugen
- Wie aus Deinen Patienten Selbstzahler werden

## Ziel des Kurses

Du erweiterst Deine Kenntnisse und lernst Strategien, durch die Du Deine Patienten nach der Reha optimal auf alltägliche und berufliche Anforderungen vorbereiten, deren Gesundheit stärken und Leistungsfähigkeit verbessern kannst.

In diesem Kurs werden auch praktische Übungseinheiten durchgeführt. Bitte bringe sportliche Kleidung mit.

## Dauer und Unterrichtszeiten/Unterrichtseinheiten

2 Tage, 20 UE (20 FP)

Je 9.00 - 18.00 Uhr

## Dozent

Patrick Hartmann

Physiotherapeut, M.Sc. Sports Injury Management, Sporttherapeut, Fachlehrer KGG, FOMT-Lehrteam

## Zielgruppe

Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, andere Berufsgruppen auf Anfrage