

Kursbeschreibung

Jeder erlebt Rückschläge. Verletzungen, Überlastungsbeschwerden und Erkrankungen verhindern oder schränken plötzlich körperliche Aktivitäten ein, die bisher selbstverständlich zum Leben gehörten. Der Frust sitzt tief. Doch diese Rückschläge stellen gleichzeitig eine Chance für Veränderungen dar. Die Sichtweise auf das eigene Leben zu überdenken und die richtigen Rückschlüsse zu ziehen.

Erfahre in diesem Online-Kompaktseminar, wie Du Deine Patient*innen unterstützt, echte Alltagsathlet*innen zu werden! Wie sie ein Mindset und eine körperliche Leistungsfähigkeit entwickeln, um persönliche Ziele zu erreichen und den eigenen Wünschen und Vorstellungen näher zu kommen. Hier geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Wohlempfinden und das Erlangen einer höheren Lebensqualität als zuvor.

Dafür werden drei wichtige Bausteine berücksichtigt: körperliche Bewegung, Ernährung und Erholung. Lerne Ideen und bewährte Strategien kennen, um den/die Alltagsathlet*in in Deinen Patient*innen zu wecken.

Den Inhalten des Seminars liegen die aktuellsten Erkenntnisse der Wissenschaft und praktische Erfahrungen zugrunde.

Kursinhalte

- Erstellung von progressiven Trainingsprogrammen nach häufigen Verletzungen, Überlastungsbeschwerden und Erkrankungen zur Stärkung der Gesundheit (Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer)
- Einfache Ernährungsstrategien sowie Maßnahmen zur Erholung und Entspannung, welche die Trainingsprogramme positiv unterstützen
- Tipps für die Entwicklung eines positiven Mindsets
- Beispiele von Patient*innen, die ihre Chance nutzten
- Wie aus Deinen Patient*innen Selbstzahler werden

Dauer und Unterrichtszeiten/Unterrichtseinheiten

3 Stunden Online-Kompaktseminar (4 UE, 4 FP)

Dozent

Patrick Hartmann

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

Zielgruppe

Physiotherapeut*in, Berufsgruppen aus der Sport- und Patient*innenbetreuung, die sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation arbeiten