



NEUROTRAINING


ZIEL

Der Workshop bietet einen ersten Einblick in das komplexe und umfassende Trainingskonzept des Neurotrainings. Die Teilnehmer werden dazu qualifiziert, Übungen bzw. Trainingsformen aus dem neurozentrierten Trainingsansatz auszuwählen und adäquat zu instruieren. Der Schwerpunkt liegt auf Trainingsformen, die die Eigenwahrnehmungen und die Qualität der Gelenkbewegungen verbessern.

Durch den Workshop gelingt es den Teilnehmern, die Idee des Neurotrainings zu erfassen und geeignete Übungen bzw. Trainingsformen in das eigene Training oder das der Kunden einzubauen.

Durch diesen ersten Einblick in das Neurotraining können Trainer Übungen zu den relevanten Gelenken für ihre Kunden zusammenstellen und die individuellen Trainingspläne dadurch komplettieren.

Workshop

 vor Ort

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Einblick in die Grundlagen des Neurotrainings
 - Informationsaufnahme
 - Interpretation/Entscheidung
 - Ausführung
 - Kontraindikationen
 - 10 Regeln für das Training
2. Einblick in die Grundlagen der Neuroanatomie
 - Zentrales und peripheres Nervensystem
 - Neuroplastizität
 - Aufgaben und Aufbau des Gehirns
3. Überblick über die zentralen Inputsysteme
 - Visuelles System
 - Vestibuläres System
 - Propriozeptives System
4. Testungen der Wirksamkeit
 - Kraft, Beweglichkeit, Bewegungsqualität und Gleichgewicht
5. Praktische Trainingsformen („Drills“) für ausgewählte Gelenke
 - Sprunggelenke, Knie, Hüfte, Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule, Kiefer, Schultern, Ellbogen und Handgelenke

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Workshop richtet sich an Interessierte, die in Gesundheits- oder Trainingseinrichtungen tätig sind, in denen individuelle Betreuungsmaßnahmen angeboten werden. Für die Teilnahme sind theoretische und praktische Vorkenntnisse im Themengebiet Fitness-/Gesundheitstraining sinnvoll.

Die BSA-Qualifikation „Fittnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird dringend empfohlen. Der Workshop vermittelt einen ersten Eindruck vom Thema „Neurotraining“.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Neurotrainer/in-B-Lizenz
- Mental Coach
- Athletiktrainer/in
- Athletiktrainer/in Leistungssport
- Entspannungstrainer/in



DAUER

1 Tag Präsenzphase



ABSCHLUSS

Teilnahmezertifikat



PRÜFUNG

Keine



GEBÜHR

249,00 EUR inkl. USt. in 1 Rate
(netto: 209,24 EUR)

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)
Förderung möglich (Seite 138)



START

Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen

