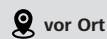


# Neurotraining

Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen des innovativen Neurotrainings und bieten Ihren Kunden die Möglichkeit, ihre individuellen Trainingspläne durch Trainingsformen aus dem neurozentrierten Trainingsansatz sinnvoll zu ergänzen.



## Workshop



### Ziel

Der Workshop „Neurotraining“ 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.

### Zielgruppe/Vorbildung

Der Workshop richtet sich an Interessierte, die in Gesundheits- oder Trainingseinrichtungen tätig sind, in denen individuelle Betreuungmaßnahmen angeboten werden. Für die Teilnahme sind theoretische und praktische Vorkenntnisse im Themengebiet Fitness-/Gesundheitstraining sinnvoll. Die BSA-Qualifikation „Fittestrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird dringend empfohlen. Der Workshop vermittelt einen ersten Eindruck vom Thema „Neurotraining“.

### Beschreibung

Der Workshop vermittelt ein erstes Bild zu den Anwendungsbereichen des Neurotrainings. Die Teilnehmer werden befähigt, die individuellen Trainingspläne ihrer Kunden durch geeignete Übungen bzw. Trainingsformen aus dem neurozentrierten Trainingsansatz sinnvoll zu ergänzen.

Die Teilnehmer des Workshops werden für die Komplexität der Neuroanatomie sowie für das Trainingskonzept des neurozentrierten Trainingsansatzes sensibilisiert. In Grundzügen lernen die Teilnehmer ein innovatives Grundlagenmodell zur Durchführung verschiedener Tests, zur Auswahl, Kombination und Umsetzung individuell geeigneter Trainingsübungen sowie zur Bewertung der persönlichen Erfolge kennen. Die Absolventen des Workshops sind in der Lage, sinnvolle Übungen bzw. Trainingsformen des Neurotrainings auszuwählen, diese zielorientiert zusammenzustellen und unter Beachtung der individuellen Kundenvoraussetzungen anzuwenden.

### Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Workshop)

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

### Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

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

### Abschluss

Teilnahmezertifikat

### Dauer

1 Tag Präsenzphase

### Gebühr

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

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 146)**

**Förderung möglich (Seite 146)**

### Prüfung

keine

### Termine/Anmeldung

QR-Code scannen

