

Neuro Mobility

2tägig

Der Kurs NEURO MOBILITY ist für alle, die das Thema Mobility kennenlernen und gleichzeitig vertiefen wollen. Fokus liegt deutlich auf einem neurozentrierten Ansatz, doch wird auch der strukturellen Anpassung durch Mobility Drills viel Aufmerksamkeit geschenkt. Neben klassischen Drills wird der Unterschied und die Gemeinsamkeiten zum Stretching angesprochen.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Neuro Mobility und S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Inhalt der 2tägigen Fortbildung

Neurozentrierte Prinzipien des Mobility Trainings

Mobility Training ist mehr als nur Beweglichkeitstraining. Mobility ist eine Form des koordinativen Trainings unter Einbeziehung der körpereigenen Propriozeption mit dem Ziel Bewegungen in einer möglichst großen Bewegungsamplitude besser kontrollierbar zu machen.

Als Fundament erlernst du die Funktion des ZNS und wie es unsere Bewegung beeinflusst. Dabei wird aufgezeigt, dass unsere Dehntoleranz primär abhängig von unserem Rezeptorsystem und zentralnervöser Verarbeitung ist und weniger von der Struktur, wie häufig angenommen.

In diesem Workshop werden die Hintergründe des neurozentrierten Trainings in den Fokus gerückt und intensiv auf die grundlegende Abhängigkeit der Beweglichkeit von der zentralnervösen Bewegungssteuerung eingegangen. Dabei werden Übungen für den ganzen Körper aufgezeigt mit dem Fokus auf die „High Payoff Drills“ - Mobility Übungen, die überdurchschnittlich gut und häufig funktionieren.

Dabei stehen die Inhalte der Fortbildung in Abhängigkeit diverser Anwendungsfelder des Mobility Trainings. Dazu gehören Mobility Drills im athletischen Kontext, deren Anwendbarkeit im Einzel und Kleingruppentraining, sowie in Bezug auf chronische Schmerzen.

Lernziele:

- Erlernen von Mobility Drills mit spezifischer Anwendung in Abhängigkeit von Bewegungsproblemen
- Verständnis der Funktion des ZNS und seiner Auswirkung auf die Beweglichkeit
- Klare Unterscheidung von klassischen Flexibilitätsmethoden
- Mobility Übungen gezielt bei chronischen Schmerzen einsetzen
- Erlerne, wie du gezielt die Kommunikation zwischen ZNS und Körper durch Mobility Übungen verbessern kannst

Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 300,- zzgl. 19% MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Neuro Mobility und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 700,- zzgl. 19% MwSt.

Presenter



Patrick Meinart

Termin(e)

in in Deutschland

NEUM20-1 **Neuro Mobility**

18.04.-19.04.2020 in München / ars movendi

NEUM20-1a **Paketbuchung: Neuro Mobility + S-Lizenz Webseminar**

18.04.-19.04.2020 in München / ars movendi

NEUM20-2 **Neuro Mobility**

03.10.-04.10.2020 in München / ars movendi

NEUM20-2a **Paketbuchung: Neuro Mobility + S-Lizenz Webseminar**

03.10.-04.10.2020 in München / ars movendi