

Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42 info@euro-education.com

Neuro Mobility

1 bzw.2 tägig

Webseminar / Präsenzausbildung

Dieser Workshop ist als Webseminar buchbar und für alle geeignet, die einen Einblick in das Thema Neuro Mobility erhalten wollen.

Für all diejenigen, die eine vertiefende und umfassende Verknüpfung von Theorie und Praxis wünschen, ist der 2-Tagesworkshop als Präsenzausbildung geeignet.

Der Fokus dieser Ausbildung liegt deutlich auf einem neurozentrierten Ansatz, jedoch 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.

Beschreibung

Die Inhalte des Webseminars sind identisch zu der 2tägigen Präsenzausbildung, allerdings stehen der aktive Austausch, das Ausprobieren und das Umsetzen der Theorie in Praxis bei der Präsenzausbildung im Vordergrund.

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

Bei Buchung des Webseminars werden nach Zahlungseingang die Zugangsdaten zu unserer online Plattform versendet. Die Bearbeitungszeit von 4 Wochen startet mit dem selbstgewählten ersten Log-In. Die einzelnen Kapitel können in diesem Zeitraum beliebig oft angeschaut und wiederholt werden. Es gibt keinen Abschlusstest.

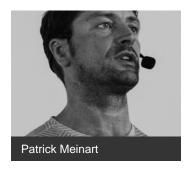
Bei der Präsenzausbildung sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr. Abweichungen werden zeitnah bekannt gegeben. Auch hier gibt es keinen Abschlusstest.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 185.- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 590,- zzgl. MwSt. (statt regulär € 675,- zzgl. MwSt.)

Presenter



Termin(e)

in Online als Webinar

Paket: NERO + GFS-Online Paket: Neuro Mobility+ S-Lizenz als Webseminar 18.01.-18.01.2038 in ONLINE / ONLINE

NEUM - Online Neuro Mobility als Webseminar 18.01.2038 in ONLINE / ONLINE