

04.– 05. März 2022

Antara® Teil 1

Das Core-System

Eine gesunde Stabilisations-Kompetenz schützt die Wirbelsäule und den Beckenboden. Stundenlanges Sitzen, Fehlhaltungen, Rückenschmerz und vieles mehr schädigt die korrekte Funktion des Core-Systems. Um aus diesem Schädigungsmuster herauszukommen werden Übungen, die das Core-System zurück in ihre Funktion bringen erlernt, die taktile Kontrolle der Core-Muskeln werden geübt.



Kursinhalt

- Anatomische Definition der lokalen Stabilisatoren
- Die Funktion des Core-Systems und dessen Gesundheitsrelevanz
- Die Ursachen von Störungen und deren Konsequenzen
- Tasten und Testen der Transversus- und der Multifidi-Aktivität
- Erlernen der Core-Aktivierung
- Erlernen und Üben der Vermittlung der Core-Ansteuerung in unterschiedlichen Ausgangspositionen
- Empfehlungen zum Einsatz der Übungen bei unterschiedlichen Krankheitsbildern

Kursziel

Die Teilnehmenden

- verstehen die Anatomie und die Funktion des Core-Systems
- können den M. Transversus tasten und dessen Funktion einschätzen
- können die eigene stabilisierende Muskulatur (Antara®-Core) ansteuern
- unterscheiden eine Core-Dysfunktion von einer paradoxen Transversus-Aktivität
- können die Ansteuerung der Core-Muskulatur vermitteln und anleiten (Antara® Core-Reprint)
- können einschätzen für welchen Kunden mit welcher Thematik welche Übung Sinn macht

Dozentin

Karin Albrecht, Fachlehrerin für Körperhaltung, Stabilisation und Beweglichkeit

Kursinfo

Theorie & Praxis

14 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

Voraussetzung

Med. MasseurIn eidg. FA,
Med. Therapieausbildung

📅 Fr – Sa, 04. – 05. März 2022

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 380.00

👤 Nichtmitglieder CHF 510.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial, Farbstifte

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn