

# Kursvorausschau KG-Gerät

## Kursinhalte bzw. Kursablauf:

1. Grundlagen der Trainingslehre und Methodik.
2. Gewebeadaptation bei Immobilisierung und Remobilisierung. Aktive und passive Maßnahmen werden anhand von Krankheitsbildern erarbeitet
3. Optimale Dosierung und Progression von praktischen Übungen bei akuten und chronischen Schmerzzuständen
4. Erarbeiten von praktischen Beispielen um den Heilungsprozess, die Koordination, die Ausdauer, die Kraft und die Festigkeit zu verbessern
5. Umsetzen der Grundlagen in praktische Übungen.
6. Anpassung der Übungen an Arbeit, Freizeit oder Sport.
7. Alternatives Training, kompensatorisches Training
8. Beispiele für generelles Training, Sequenztraining an oberer und unterer Extremität und Wirbelsäule
9. Anleitung zum präventiven Eigen- und Gruppentraining

## Literaturempfehlung:

- Theoretische Vorträge aus dem Theoriekurs
- Ausdauer im Sport  
Deutscher Ärzteverlag, 1993  
ISBN: 3-7691-0274-6
- Kraft und Schnellkraft im Sport  
Deutscher Ärzteverlag, 1994  
ISBN: 3-7691-0288-6
- Renström, Per: Sportverletzungen und Überlastungsschäden  
Deutscher Ärzteverlag, 1997  
ISBN: 3-7691-0306-8

## Bitte zum Kurs mitbringen:

- Sportzeug und Turnschuhe

**Denkt bitte daran, dass in den meisten Fortbildungsräumen das Tragen von Straßenschuhen nicht gestattet ist!**