



2021

FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

**MOBILITY IN THEORIE & PRAXIS-
1-TAGES WORKSHOP**

Frederik Siemes (GER)

SA
30.10

INHALT UND PROGRAMM

30.10.21

WIE BEWEGLICH MUSS ICH EIGENTLICH SEIN?

Beweglichkeit stellt einen der elementaren konditionellen Bausteine dar und wird in allen Sportarten in einem mehr oder weniger hohen Ausmaß benötigt. Ziele: Muskeltonus senken, Verspannungen lösen und Beweglichkeit erhöhen. Egal ob es um die Verbesserung der sportlichen Leistung geht oder gesteigerte Lebensqualität im Alltag, Mobilitytraining ist auf jedem Level relevant.

- ↗ Doch wie wird man tatsächlich beweglicher?
- ↗ Was gibt es neben dem Dehnen noch für Methoden?
- ↗ Welche Übungen sind am effektivsten?
- ↗ Wieviel Beweglichkeit ist sinnvoll?

In dieser Fortbildung werden folgende Punkte behandelt (Theorie und Praxis):

- ↗ Anatomie und Physiologie der Gewebe (besonders: Bindegewebe)
- ↗ Typische Verletzungen und -mechanismen
- ↗ Fallbeispiele (Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Läufer-Knie etc.)
- ↗ Theorie und Praxis der Mobilisationstechniken (Streichung, Schwunggymnastik etc.)
- ↗ Umfangreicher Übungskatalog

ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESE FARBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Trainer, Übungsleiter und Instruktoen
- ↗ Aktive Athleten
- ↗ Sportwissenschaftler
- ↗ Trainingstherapeuten
- ↗ Personal Trainer

BENEFITS: WARUM SOLLTEST DU DIESE FARBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Um zu lernen, wovon Beweglichkeit abhängt
- ↗ Um dynamische und statische Übungen zur Entwicklung der Mobility zu erlernen
- ↗ Um zu verstehen, welcher Grad an Beweglichkeit notwendig/möglich ist

INFOS ZUM REFERENT

30.10.21



FREDERIK SIEMES (DEUTSCHLAND)

Dipl. Physiotherapeut
**Institut für medizinisch-physiotherapeutische Untersuchung,
Lehre und Schulung**

Frederik Siemes ist seit nunmehr beinahe 20 Jahren als Physiotherapeut im Sportbereich tätig. Dabei konnte er als freiberuflicher Therapeut, als auch im Zuge des IMSB eine Vielzahl an unterschiedlichen Leistungssportarten betreuen. Darunter waren auch Spitzensportler wie Beate Schmitt, Jürgen Melzer und Markus Rogan.

Neben seiner praktischen Betreuungstätigkeit unterrichtete er bereits an vielen renommierten Instituten im Bereich Wiederherstellung und Kommunikation.

AUSBILDUNG

- ↗ 1996-1999 Physiotherapie, Schule für Physiotherapie, Karlsruhe
- ↗ 1999-2000 Heilpraktiker, Heilpraktikerschule, Kreativität & Wissen
- ↗ 2000-2001 Sportphysiotherapie Schweiz, Zurzach
- ↗ 2001 pain education management
- ↗ 2006-2009 Kommunikation, Coaching, Training

TÄTIGKEITEN

- ↗ 1999-2001 Dozent, Dozententeam Dr. Dr. Hildebrandt, Kreativität & Wissen
- ↗ 2001-2006 IMSB - Austria, Wien
- ↗ seit 2006 freiberuflicher Physiotherapeut
- ↗ seit 2008 Leiter der Ausbildung integrative Sportphysiotherapie

INFOS ZUM ABLAUF

30.10.21

THEMENSCHWERPUNKTE SAMSTAG, 30.10.2021

1 THEORIE:

- | | |
|-------------|---|
| 09:00-10:30 | Anatomie und Physiologie der Gewebe (besonders: Bindegewebe) |
| 10:30-12:00 | Typische Verletzungen und -mechanismen |
| 12:00-13:00 | MITTAGSPAUSE |

2 PRAXIS:

- | | |
|-------------|--|
| 13:00-14:30 | Theorie und Praxis der Mobilisationstechniken (Stretching, Schwunggymnastik etc.) |
| 14:30-16:00 | Fallbeispiele (Rückenschmerzen, Bandschei- benvorfall, Läufer-Knie etc.) |
| 16:00-17:30 | Umfangreicher Übungskatalog |
| 17:30-18:00 | FRAGEN & ANTWORTEN |

Wichtig: Dieser Workshop hat praktischen Charakter. Eine aktive Teilnahme am Trainings/Übungsprozess wird angenommen. Nehmen Sie daher passende Sportkleidung zur Fortbildung mit und teilen Sie uns es bitte mit, falls diesbezüglich eine Einschränkung besteht. Garderobe und Duschen sind vorhanden.



SA 30.10.2021
09:00 - 18:00 UHR

TRILLER CROSSFIT
TRILLERGASSE 4,
1210 WIEN

DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE



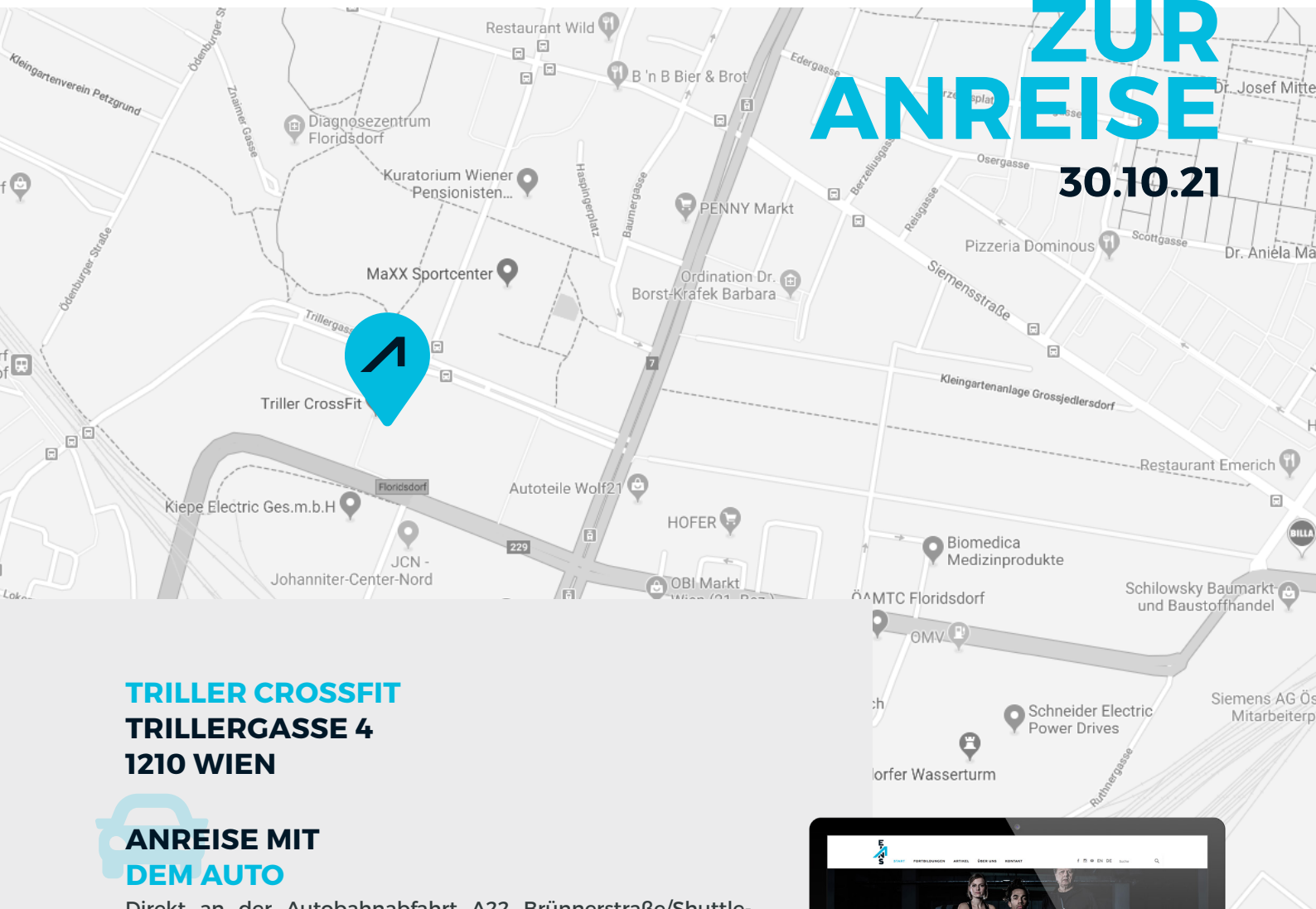
€ 157,-
GESAMTPREIS



15 TEILNEHMER
MINDESTENS

INFOS ZUR ANREISE

30.10.21



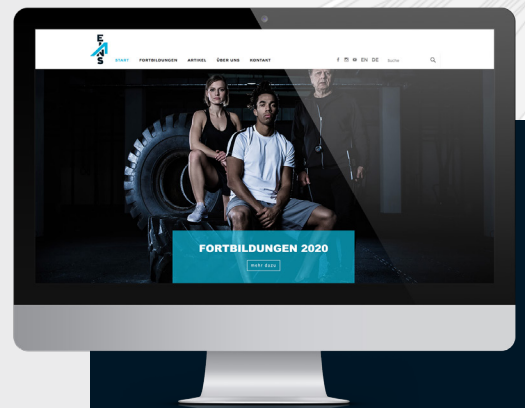
TRILLER CROSSFIT TRILLERGASSE 4 1210 WIEN

ANREISE MIT DEM AUTO

Direkt an der Autobahnabfahrt A22 Brünnerstraße/Shuttleworthstraße/Trillerpark 3 Stunden gratis parken auf mehr als 550 Kundenparkplätzen im Parkhaus Trillerpark!
Hier geht's zur Parkgarage: <http://www.trillerpark.at/>

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Floridsdorf „Am Spitz“ ist bequem mit der U6 oder verschiedenen Schnellbahnen erreichbar. Von dort sind es nur vier Strassenbahnstationen (30 und 31) bis zur Station Shuttleworthstraße. Das Einkaufszentrum Trillerpark ist dann in Sichtweite. Die Schnellbahnstationen Brünnerstraße und Jedlersdorf sind nur ca. 8 Gehminuten entfernt.



MEHR INFOS AUF DER WEBSEITE:

www.eins-a-coaching.at



Wir freuen uns auf deinen Kontakt!
office@eins-a-coaching.at

