

Osteoporose 2020

Zusatzausbildung Funktionstraining für Kursleiter Osteoporose, Grundkurs

am

29.02-01.03.2020

AKTIVITA Med. Gesundheitszentrum
Nikolaistraße 34, 49152 Bad Essen

Referenten:

Marita Lorenz-Ruthenberg, Physiotherapeutin
Petra van den Boom, Physiotherapeutin
Dr. Limbrock, Facharzt für Orthopädie und Osteologie
Sabine Elahi, Dipl. Ökotrophologin

Samstag, den 29.02.2020

- 09:30 - 11:00 Uhr Ärztlicher Vortrag
- 11:00 - 11:15 Uhr Pause
- 11:15 - 11:30 Uhr Vorstellung BFO und Vorstellungsrunde
- 11:30 - 12:15 Uhr Inhalte und Ziele vom Osteoporose Funktionstraining
- 12:15 - 12:30 Uhr Kooperative Übungs- und Spielformen in der Gruppe (Praxis)
- 12:30 - 13:45 Uhr Mittagspause
- 13:45 - 15:15 Uhr Einführung in das Funktionelle Krafttraining
Erlernen der Übungen, Erläuterung der Belastungsvariablen
- 15:15 - 15:30 Uhr Pause
- 15:30-16:00 Uhr Osteoinduktive Reize, Galileo
- 16:00 - 17:30 Uhr Funktionelles Training
- 17:30 - 17:45 Uhr Pause
- 17:45 - 18:45 Uhr Ernährung
- 18:45 - 19:00 Uhr Alltag, Belastbarkeit, Ablauf einer Gruppenstunde

Sonntag, den 01.03.2020

- 09:00 - 10:00 Uhr Befunderhebung u. Assessments, Ermittlung Sturzrisikofaktoren
Theorie und Praxis
- 10:00 - 10:45Uhr Sturzprophylaxe in Theorie und Praxis
- 10:45 - 11:00 Uhr Pause
- 11:00 - 12:30 Uhr Praxis: Koordinatives Training im Unterschied zu Krafttraining,
Einführung ins Schnelligkeits-und Bremstraining,
Sturzprophylaxetraining
- 12:30 - 13:00 Uhr Pause
- 13:00 - 14:45 Uhr Abschließendes und Prüfung
- 14:45 - 15:00 Uhr Verabschiedung