

Weiterbildung

**3D Kräftigungstraining trotz
Schmerzen,
bzw. dann erst recht!**

Schule für
Bewegung
Zürich

**6 WB-Std.
-> CHF 220.-**

**Bring ein:e Freund:in
-> je CHF 200.-**

Mehr Infos:



15. Dezember 2023

09.30-16.30 Uhr

Theorie:

- WARUM ist es gerade mit Schmerzen so wichtig, an einem Krafttraining festzuhalten?
- Wir klären, welche Strukturen Schmerzen können und wie wir mit diesen Schmerzen umgehen.

Praxis:

- Konzentration auf die qualitativen Aspekte intelligenten Trainings mit Bewegungsbeobachtung und Korrekturen
- Die angewandten Kraftübungen aus deinen eigenen Kursen, werden unter die Lupe genommen und auf 3-Dimensionalität überprüft
- Outdoor: Walking und Funktionstraining (nur bei gutem Wetter und akzeptablen Temperaturen, ca 1h)

Kursziel:

- Du gewinnst Sicherheit in der Anleitung, Ausführung und Anwendung von Kraftübungen mit Teilnehmern, welche unter Schmerzen leiden.
- Du verstehst die theoretischen Hintergründe und Argumentationen, welche FÜR ein Krafttraining sprechen, trotz Schmerzen bzw. dann erst recht.
- Du kennst Methoden im Umgang mit Schmerz im Bewegungsunterricht
- **Als ehemalige der SfB erhältst du Trainingsinputs, welche nicht Bestandteil des Lehrplans waren.**

Mitbringen / Vorbereitung

- Sportbekleidung für Drinnen und Draussen (Warme Jacke, ev. Handschuhe und Stirnband, Laufschuhe, Walking Stöcke: wenn vorhanden)
- Eigene Kraftübungen (bringe 1-3 Kraftübungen mit, die du in deinem Bewegungstraining gerne integrierst, die aber immer wieder wegen Schmerzen auf Widerstand stossen)



Leitung: Corinne Eichholzer

**Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced Dipl.
Masseurin**

Bewegungspädagogin BGB

**Lehrkraft an der Schule für Bewegung Zürich im
Fach Gymnastik**

Kursort:

**OFF Dance Studio, Zweierstrasse 102, Zürich
Der Kurs wird ab einer Mindestteilnehmerzahl
von 6 Personen durchgeführt.**