



## PRC – POWER-RÜCKEN-COACH

### 4-tägiger Lehrgang

**Für den Power-Rücken-Coach sind leistungsfähige und belastbare Wirbelsäulenstrukturen sowie ein dauerhaft beschwerdefreier Rücken kein Mythos sondern trainierbare Realität.**

### Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

### Zielgruppe

- Personal Trainer
- Physiotherapeuten
- Sport- und Rückentherapeuten
- Professionelle Fitnesstrainer
- Diplom-Sportlehrer
- Sportmediziner, Orthopäden, Reha-Ärzte
- Leistungssportler mit Rückenproblemen

### Über den Lehrgang

In diesem Lehrgang erfahren Sie die biomechanischen Prinzipien der Wirbelsäulendynamik und lernen die Belastungs- und Stabilisierungsmechanismen der Wirbelsäule kennen.

Neben der Leistungssteigerung des Rumpfes beschäftigen wir uns eingehend mit Ursache und Entstehung von Rückenschmerzen.

Über 90% der Erwachsenen leiden in ihrem Leben mindestens einmal daran – viele mehrfach und manche ihr Leben lang. So sind degenerative Wirbelsäulen-Erkrankungen die häufigste Ursache für vorzeitige Berentung. Neben den pathologischen Gründen diskutieren wir auch die psychosozialen Faktoren und die möglichen mentalen Antworten.

Sie erfahren äußerst effektive Trainingsstrategien, eine Vielzahl an Übungen, Körperwahrnehmungs- und Stoffwechselfipps zur Leistungssteigerung, Prävention und Rehabilitation.

### Lehrgangsinhalte

- Epidemiologie von Rückenschmerzen
- Abgrenzung von spezifischen und unspezifischen Rückenbeschwerden sowie den Red Flags
- Psychosoziale Faktoren bei der Rückenschmerzbewertung und -entstehung
- Biomechanik und Pathophysiologie der Wirbelsäulenstrukturen

- Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung für Sportler der wirbelsäulenbelastenden Sportarten wie z.B. Golf, Tennis, Wurfdisziplinen oder Kampfsport
- Erläuterung der Schlüsselrolle der Muskulatur und der faszialen Strukturen
- Biomechanik der Wirbelsäulen-Stabilisatoren
- Bandscheibenmechanik – Bandscheibenstruktur – Bandscheibenversorgung – Bandscheibenpathologien
- Pathogenese spezifischer Beschwerdebilder wie:
  - Spondylose
  - Spondylolyse und Spondylolisthesis
  - Diskosen wie Anulusfisuren, Protrusion, Prolaps und Sequestrierung
  - Osteoporose
  - M. Scheuermann
  - Spondylarthrose
  - ISG-Syndrom
  - Skoliose
  - M. Bechterew und
  - Spinalkanalstenose
- Differenzierte Trainingsstrategien und Trainingstherapien bei unspezifischen und bei den obigen spezifischen Rückenbeschwerdebildern
- Optimale Trainingsplanung für Langzeiterfolge
- Alltagsrelevante Verhaltenstipps für Rückenpatienten
- Vergleich diverser Rückenkonzepte; Aufbau sowie Pro und Contra der alten und neuen Rückenschule
- Segmentale Stabilisation: Untersuchungsergebnisse – Kritische Betrachtung der gezogenen Konsequenzen – Differenzierte Ansatzpunkte
- Core Stability – Mythen und Fakten
- Erhalt bzw. Erlangung einer physiologischen Wirbelsäulen-Mobilität bei gleichzeitig verbesserter Wirbelsäulen-Stabilität
- Mentales Training
- Differenziertes Körpertraining
- Bewertung, Auswahl und Durchführung differenzierter Trainingsübungen gemäß vorliegendem Beschwerdebild
- Umgang mit überschwelligen Widerständen, physiologischen Bewegungsamplituden und koordinativ steigenden Anforderungen
- Umfangreiche differenzierte Trainingspraxis mit präziser Vermittlung von Übungstechnik, Übungskorrektur und der jeweiligen didaktischen Hilfsmittel

## **Zielsetzung**

- Sie erhalten effektive Prophylaxe-Strategien im Hinblick auf spezifische und unspezifische Rückenbeschwerden.
- Sie erhalten differenzierte Trainingsprogramme für eine langzeitorientierte erfolgreiche Beschwerdekorrektur.
- Sie lernen ein individuelles Bewegungs- und Trainingsmanagement für Ihre Teilnehmer zusammenzustellen, durchzuführen und zu bewerten.

- Sie können leistungsfähige Wirbelsäulenstrukturen aufbauen.
- Sie lernen die mechanischen Aspekte bei der Schmerzentstehung kennen und erfahren wirksame Strategien zur Beseitigung derselben.

### **Credits**

Bei Teilnahme an diesem Lehrgang werden vom Schweizer Physiotherapie Verband 26 physioswiss-Fortbildungspunkte zugesprochen.

### **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

### **Preise**

- Pro Teilnehmer: **1.050,- Euro** (+ MwSt. = 1.249,50 Euro)
- Ab 2 Teilnehmern: **je 995,- Euro** (+ MwSt. = 1.184,05 Euro)

### **Urkunde**

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.