



EA – EXERCISE ANALYTICS

3-tägiger Lehrgang

Erster Übungs-Bewertungs-Workshop nach biomechanischen und trainingshistologischen Kriterien.

Referent

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

Zielgruppe

- Master Absolventen der Stufen 1, 2 und 3 des Dr. Gottlob Instituts
- Personal Trainer
- Athletik-Trainer, Cross Trainer
- Trainer im Functional Bereich
- Physiotherapeuten
- Sporttherapeuten
- Individual Sportler

Lehrgangs-Intro

Im Körpertraining ist heutzutage eine wahre Übungsflut mit teilweise inflationären Tendenzen zu beobachten. Sei es auf YouTube, in den Massenpublikationen mancher Verlage oder in den zahlreichen Workshops der Kongresse und Summits. Natürlich sind neue Konzepte und Übungen wichtig, denn sie bieten das Potential für Verbesserung und Erweiterung. Neu heißt jedoch nicht richtig oder gar perfekt! So können gesicherte Erkenntnisse aus der Wissenschaft Anwendung gefunden haben oder nachhaltige Erfahrungen aus dem Leistungssport eingeflossen sein.

Aber Neues wird auch oft nur kreierte, um cool und hip zu sein. Denn eine bewegte Industrie wie die Fitness-, Athletik- und Selbstverbesserungsbranche braucht ständig neuen Input. Vor allem neue Namen, neue Gesichter, neue Ideen. Mit dem nächsten Trend können weitere Gruppen erschlossen und zusätzliche Produkte verkauft werden. Die neuen Konzepte genießen natürlich einen hohen Marketingsupport, andere hingegen werden kaltgestellt. Oft genügt es bestimmte Schlüsselwörter und Anglizismen den neuen Konzepten hinzuzufügen, um höchste Standards und Trainingsresultate für sich zu proklamieren.

So fällt es immer schwerer, hochfunktionelle und zielführende Übungen und Konzepte von anderen zu unterscheiden. Denn was dem professionellen Trainer und Therapeuten nicht abgenommen werden kann, ist der Prozess der Bewertung. Aber leider geht der Erwerb fundierter und essentieller Kenntnisse im Sog der Trendmaschinerie immer mehr unter, sodass eine kritische Auseinandersetzung nur noch selten stattfindet und deshalb das Neueste meist unreflektiert konsumiert wird.

Lehrgangsinhalte

- Neu publizierte Übungen werden auf den Prüfstand gestellt.
- Alle verifizierten Übungen werden erlernt und praktiziert.
- Differenzierte Übungsanalyse und Übungsbewertung
- Einsatz biomechanischer und trainingshistologischer Analyse-Tools
- Übungs-Feintuning
- Besonderer Service: Jeder Teilnehmer kann im Vorfeld Übungen zusenden, die dann im Lehrgang analysiert werden.

Zielsetzung

- Zusammenstellung eines umfangreichen Übungs-Pools aus den aktuellen Print- und Online-Medien mit detaillierten Bewertungen, Belastungshinweisen, den jeweils erforderlichen Gelenkkompetenzen und den motorischen Skills.
- In diesem Kurs lernen Sie die neu propagierten Übungen differenziert zu analysieren, zu bewerten und im Training zielgerecht einzusetzen.
- Sie erhalten höchste Übungs-Präzision in der praktischen Ausführung und erlernen die biomechanischen Beurteilungsfiler.

Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet im Raum Stuttgart / Süddeutschland statt.

Urkunde

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