

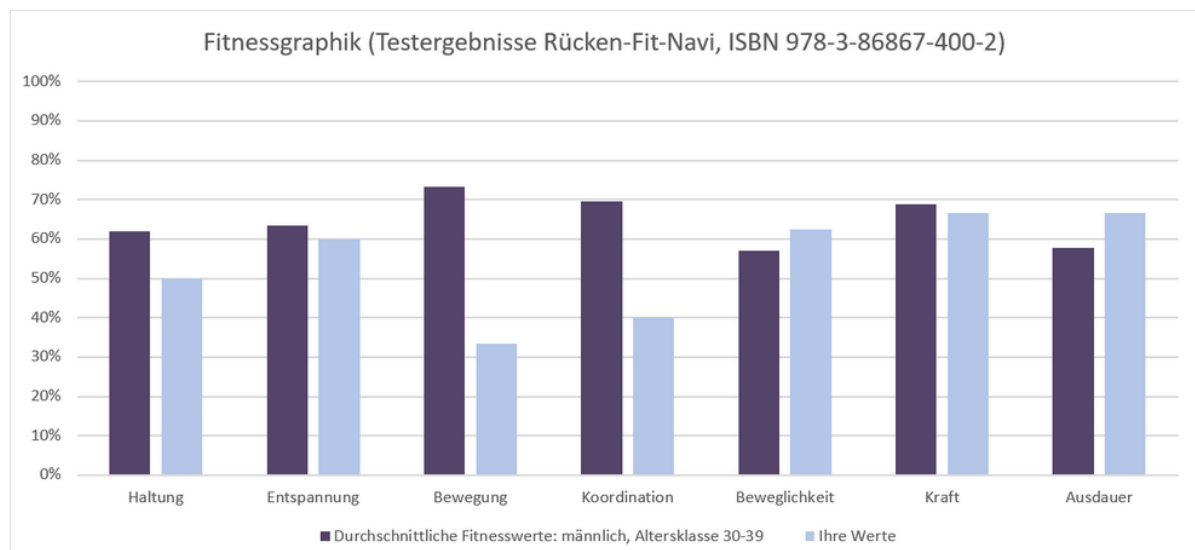
Euere 4 Hausaufgaben am Ende des ersten Kurs-Tages sind:

1. Fitness-Diagramm

Euer Fitness-Diagramm erstellen. Ihr findet Fitness-Diagramm auf der Homepage www.wirbelsaeulen-fitness.de unter dem Menüpunkt „Fitness-Diagramm“.

Speichert euer Fitness-Diagramm als Screenshot auf eurem Smartphone etc und bringt sie zum zweiten Kurstag mit.

Alter	30
Geschlecht	M
Haltung	6
Entspannung	3
Bewegung	1
Koordination	2
Beweglichkeit	10
Kraft	2
Ausdauer	60



2. Therapieplan

Den 2-seitigen Therapieplan (siehe Abb) 1x ausdrucken und mitbringen. Den Therapieplan könnt ihr von der Homepage www.wirbelsaeulen-fitness.de herunterladen. Dazu wählt den Menüpunkt „Infos für Physios und Trainer“ und dann unter „Downloads“ die „Infos und Hilfsmittel zum Download“. Dort seht ihr dann den „Therapieplan“ wahlweise als pdf oder Excel-Datei. Druckt ihn aus und bringt ihn zum zweiten Kurstag mit.

PATIENT:

THERAPEUT:

✓ =Übung / andere Behandlung gemacht, P=Plan für nächste Behandlung, P1= nächstes Mal als HA=als Hausaufgabe mitgeben, //=der Effekt war: ↑=mehr, ↓=weniger, →=gleich, L=links, R=re

Ziele = die Verbesserung folgender Befunde	1. DATUM	2. DATUM	3. DATUM
① -Schmerz x/10	/*	/	/
② -Schmerz x/10	/	/	/
③	/	/	/
④	/	/	/
⑤	/	/	/
⑥	/	/	/

Wirbelsäulen-Fitness-Check

Haltung

Symmetrische Fußstellung			
Neutrale Wirbelsäulenschwingung			
Unverdrehte Wirbelsäule			

3. Beweglichkeits-Tests

Wiederholt für alle 16 Beweglichkeits-Tests im Kursbuch die Abschnitte „Test“ sowie „Vorher-Nachher-Vergleich“, so dass ihr sie am zweiten Kurstag ohne Hilfe des Buches anwenden könnt.

4. Hauptbeschwerde

Hauptbeschwerde und die wichtigste Übung dafür:

a) Entscheidet was euer körperliche Hauptsymptomatik oder Funktionseinschränkung ist. Diese teilt eurem „Therapeut“ am Kurs-Tag2 mit. Daraufhin versucht euer Therapeut die richtige(n) Übung(en) dafür zu finden.

b) Entscheidet welche der 45 Übungen von KursTag1 eurer Meinung nach die wichtigste zur Verbesserung eurer Dysfunktion /Symptomatik ist. Behaltet diese Übung für euch, bis euer „Therapeut“ am KursTag2 die Übung nennt, die aus ihrer/seiner Sicht die wichtigste für euch ist. Vergleicht dann, ob euer Therapeut die gleiche Übung gewählt hat wie ihr und warum / warum nicht.