

Wirbelsäulen-Fitness-Check

Corona-geeigneter Kurs für Trainer und Therapeuten (w/m/d)

Kursdauer 1,5 Tage

Kursinhalte

Der „Wirbelsäulen-Fitness-Check“ unterscheidet sich von herkömmlichen Wirbelsäulen-Übungsprogrammen dadurch, dass jede der insgesamt 45 Übungen (zu Haltung, Entspannung, Bewegung, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer) einen Test eingebaut hat, der einem sagt, ob und wie lange die entsprechende Übung sinnvoll ist. Dieses testbasierte Vorgehen ermöglicht ein logisches, präventives, effektives und sicheres Üben mit guter Patientenführung.

Test, Übung und Anleitung in Eigenübung erfolgt ein in einem Schritt und erlaubt Schwachstellen der Wirbelsäulen-Fitness gezielt zu finden und effektiv auszugleichen.

Alle Tests und Übungen können mit 2m Abstand - hands off - in der Praxis oder per Videokonferenz durchgeführt werden und sind somit Corona geeignet.

Kursablauf

Im Kurs führt der Referent die Teilnehmer praktisch durch alle Tests und Übungen aus dem Buch. Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit zu verstehen und zu spüren wie der Wirbelsäulen-Fitness-Check wirkt und wie sie ihn für ihre Zwecke anwenden können: für sich selbst, mit einzelnen Patienten und bei der Anleitung von Übungsgruppen. Weitere Themen sind: theoretische Hintergründe und Differentialdiagnostik. Am 2. Kurstag üben die Teilnehmer aneinander praktisch unter Praxisbedingungen die Anwendung des Checks für eine schnelle und effektive Differentialdiagnostik, Therapie, Übungsprogrammerstellung und Kommunikation mit Klient/ Patient / Arzt. Achtung: 45 Min Hausaufgaben am Abend des ersten Kurstages.

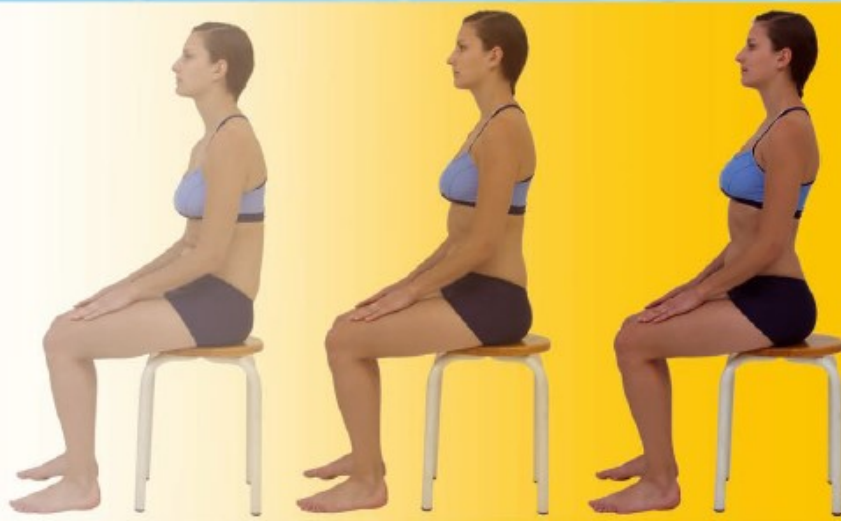
Kursskript und Therapeutenbuch

Das Thieme-Buch „Tests und Übungen für die Wirbelsäule“ (ISBN 978-3-8304-3292-0) ist das Kursskript und ist in der Kursgebühr enthalten. Es besteht im Kern aus 45 Tests und Übungen, mit Zusatzinfos zu Übungsalternativen, Vorher-Nachher-Unterschied messen, „Was tun wenn's nicht klappt“, Differentialdiagnostik und Biomechanik. Zudem hat es einen Navi eingebaut der sagt, welche Tests bei welchen Beschwerden besonders erfolgversprechend sind.

physio**fachbuch**

Tests und Übungen für die Wirbelsäule

Peter Fischer



Patientenbuch

Ein [Patientenbuch](#) mit den gleichen Tests und Übungen wie im Therapeutenbuch, ermöglicht über einen Code, den Zugang zu mehr als 300 Test- und Übungsvideos motiviert und unterstützt Patienten dabei, die vom Therapeuten gesetzten Ziele zu erreichen.



Mit dem Code im Buch lassen sich die Videos auf dem PC, Smartphone oder anderem Mobile-Device streamen. Die Nutzung der App ist im Buchpreis inbegriffen. Neben dem Kauf des Buches für 19,80 entstehen keine weiteren Kosten.

Wirbelsäulen-Fitness-Homepage



Nachdem die Kursteilnehmer alle Tests durchgemacht haben, können sie ihre Ergebnisse online unter www.wirbelsaeulen-fitness.de im Menüpunkt „Fitness-Diagramm“ eingeben und erhalten eine graphische Darstellung ihrer Fitness im Vergleich zum geschlechts- und altersentsprechenden Durchschnitt. Die Durchschnittswerte basieren auf einer Datenbank mit den Testergebnissen von rund 1750 Personen. Auf der Homepage gibt es zudem kostenlose nützliche Downloads, sowie [Infos](#) und [Bewertungen](#) zum Kurs.

Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) hat die Übungen aus dem Wirbelsäulen-Fitness-Check als standardisiertes Konzept anerkannt. Die ZPP-Kursoptionen sind 1. Konzept ID: 20190513-V10121 (Kurs mit 8 x 1h) oder 2. Kompakt-Kurs mit der Konzept-ID 20210318-V18504 (Kurs mit 2 x 4h). Die Teilnahme an der Fortbildung "Wirbelsäulen-Fitness-Check", berechtigt Physios, diese ZPP-Kurse anzubieten.

Rückenschul-Refresher & Pilates-Refresher

Außerdem zählt die Kurs-Teilnahme als Rückenschul-Refresher & Pilates-Refresher.

Referent

Peter Fischer
Doctor of Physical Therapy,
University of St. Augustine for Health Sciences, USA
Lehrbeauftragter der medizinischen Fakultät der Universität Tübingen
PhysioAward Winner 2015
Praxis Fischer
Christophstr. 2
D72072 Tübingen
www.praxis-f.de