

15. Juni 2024

Neuroperformance / Neuroathletik

Ist ein hochmodernes Neuro-Trainingskonzept der bewegungssteuernden Systeme, welches Personen hilft, ihre Gesundheit zu verbessern, Schmerzen zu lindern oder ihre sportliche Leistung zu maximieren. Die Kursteilnehmenden erhalten ein neurozentriertes, Neuroathletik-Tool in puncto Prävention, Rehabilitation und Training.



Kursinhalt

- Mobility Training & Performance Aspekte
- Cortex und seine Areale
- Das vestibuläre System
- Das visuelle System
- Das propriozeptive System
- Mesencephalon, Pons, Medulla & Cerebellum
- Die Bedeutung der Formatio Reticularis, Bewegung/Movement, Formen, Motor control
- Neuroplastizität
- Schmerz, Definition, Wissenschaft
- Sensibilität und Stretching (Input & Output)
- Reflexive Stability vs. Movement Stability
- Neurodynamik Möglichkeiten
- Atmung = Stresskiller, Atmung & Hirnstamm

Kursziel

Den Teilnehmenden werden Zusammenhänge und Komplexität vermittelt, um die Leistungsfähigkeit für SportlerInnen zu optimieren und die Lebensqualität von PatientInnen zu verbessern

Dozent

Thomas Metzger

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Samstag, 15. Juni 2024

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial, Handtuch