

10. November 2024

## Post-/Long-Covid in der Praxis

«Covid – Dein Weg zurück zur Energie für Alltag, Beruf und Sport»

Nach aktuellen Erkenntnissen zählt Post/Long-Covid zu den kritischsten Folgen der Pandemie. Viele Menschen kämpfen mit den Langzeitfolgen. Diese umfassen Beeinträchtigungen der körperlichen und psychischen Gesundheit, welche die Funktionsfähigkeit und Lebensqualität einschränken. Das Seminar richtet das Augenmerk auf Akzeptanz und Wichtigkeit der Integration unserer Steuerungsorgane, welche unsere komplexen Funktionen regulieren.



### Kursinhalt

- Covid & Brain: Insular Cortex, Hirnstamm u. a. Strukturen
- Atmung & Neuroperspektive
- Bedeutung des Nervus vagus & Therapiemöglichkeiten
- Neurale Therapiemöglichkeiten
- Corona und Schlaf
- Das lymphatische System
- Warm up wozu und wie z. B. für Interzeption
- Vestibuläre Problematiken und Lösungsansätze
- Krafttraining, Ausdauer-Dills, Variationen

Achtung: Inhalt ist nicht die akute Phase!

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- erhalten eine Übersicht über neuro-wissenschaftliche und evidenzbasierte Herangehensweisen
- kennen Programme für Problematiken und Beschwerden bei Post/Long-Covid, um die Leistungsfähigkeit für betroffenen Personen zu optimieren und die Lebensqualität zu verbessern
- verknüpfen die verschiedenen Symptome aus neurozentrierter, neuroathletischer Sicht
- erarbeiten Atemtechniken, Kraft- und Ausdauerübungen
- setzen das Erfahrene und Erlernte erfolgreich in Praxis, Alltag und Sport ein

### Dozent

Thomas Metzger

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Sonntag, 10. November 2024

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung/Sportbekleidung, Badetuch, langes elastisches Widerstandsband, Plastiktüte, Strohalm