

## 2013-322 Wirbelsäulen-Fitness-Check (anerkannt als Rückenschulrefresher)

vom 05. – 06.07.2013 in Freiburg  
(Freitag von 10:00 – 18:30 Uhr, Samstag von 08:00 – 11:30 Uhr)

P.u.L.Z. Freiburg

Gebühr Mitglieder: € 200,00

Gebühr Nichtmitglieder: € 240,00

(Gebühr inkl. Kursbuch)

UE: 15

Fortbildungspunkte: 15 (vorbehaltlich der Zustimmung der gesetzlichen Krankenkassen)

### Kursinhalte:

Der „Wirbelsäulen-Fitness-Check“ unterscheidet sich von herkömmlichen Wirbelsäulen-Übungsprogrammen dadurch, dass jede der insgesamt 45 Übungen (zur 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 präventives, effektives und sicheres Üben:

- **Präventiv**, weil die Tests Schwachstellen aufdecken, lange bevor sie so gravierend geworden sind, dass sie sich durch Schmerzen bemerkbar machen.
- **Effektiv**, weil der Test aus einer Vielzahl beliebiger Übungen für jeden maßgeschneidert nur die wenigen aussucht, die wirklich helfen – selbst bei der Test-Anleitung einer Gruppe. Außerdem motiviert es auf ein Ziel zuarbeiten zu können. Der Test bietet ein solches Ziel und verleiht den Übungen außerdem einen spielerischen Charakter.
- **Sicher**, weil der Test sagt, wann man mit den Übungen wieder nachlassen oder aufhören kann und somit Instabilität durch übertriebenes Beweglichkeitstraining oder Gelenksabnutzung durch übertriebenes Krafttraining vermeidet.

Die Tests sind so einfach (man braucht dazu nur eine Matte, einen Hocker und ein Stück Wand), dass sie jeder Physiotherapeut leicht in der Einzeltherapie, Gruppenbehandlung oder Ergonomieschulung innerhalb wie außerhalb der Praxis anwenden oder seinen Patienten als Hausaufgabe mitgeben kann.

### Wirbelsäulen-Fitness-Profil:

Nachdem die Kursteilnehmer alle 45 Tests durchgemacht haben, können sie ihre Ergebnisse online unter [www.wirbelsaeulen-fitness.de](http://www.wirbelsaeulen-fitness.de) eingeben und erhalten eine graphische Darstellung ihrer Fitness im Vergleich zum geschlechts- und altersentsprechenden Durchschnitt.

Im Seminar führt der Autor und Physiotherapeut Peter Fischer 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 zweiten Kurstag üben die Teilnehmer aneinander praktisch die Anwendung des Checks für eine schnelle und effektive Differentialdiagnostik, Therapie, Übungsprogrammerstellung und Kommunikation mit Patient und Arzt.

### Kursskript:

Das Kursskript besteht aus den beiden Büchern „Wirbelsäulen-Fitness“ (ISBN 978-3-8304-3292-0) als Übungsbuch für Patienten und „Tests und Übungen für die Wirbelsäule“ (ISBN 978-3-1316-6051-0) als Anleitung für den Therapeuten. Beide Bücher sind in der Kursgebühr enthalten und können vom

Physiotherapeuten im Praxisalltag als Co-Trainer eingesetzt werden. Mehr Information zu den Büchern finden Sie auf der Homepage des Wirbelsäulen-Fitness-Checks [www.wirbelsaeulen-fitness.de](http://www.wirbelsaeulen-fitness.de).

**Referent:**

**Peter Fischer**

Doctor of Physiotherapy (USA)

**Esther Abraham**

Physiotherapeutin, Fitness Managerin

**Veranstaltungsort:**

**P.u.L.Z. Physiotherapie und Lauftherapie Zentrum**

Rieselfeldallee 12

79111 Freiburg