

Freizeit- und Breitensportverband NRW e.V. **FBV**



**Verband für
Modernen Fünfkampf NRW e.V.**



**Deutscher Verband
für
Modernen Fünfkampf e.V.**

Einladung und Ausschreibung zum Einführungskurs Spiraldynamik® : Fuß - Kniegelenk – Beinachse

Termin	13.07.2019, 09.30 - 16.30 Uhr
Ort	SSF Bonn, Sportpark Nord, Kölnstr.250, 53117 Bonn
Leitung	Ulrich Herbeck, Diplomsportlehrer, Spiraldynamikfachkraft Level Advanced, Privatdozent an diversen Physiotherapie- und Krankengymnastikschulen mit den Schwerpunkten Biomechanik und Behandlung orthopädischer Krankheitsbilder, Dozent des VDB, viele Jahre Leiter eines ambulanten Rehabilitationszentrums im Rahmen der EAP/AOTR.
Veranstalter	Freizeit- und Breitensportverband NRW e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.
Gebühren	€ 79,- pro Teilnehmer für Mitglieder des FBV und LV MFK, € 89,- pro Teilnehmer für Externe. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Fitnesstrainer, Übungsleiter
Inhalte	Funktionelle X-Beine, Lateralisation der Patella, Knick-Senkfuß, Hallux-Valgus - Bewegungsmuster, die korrigiert werden können! Das spiraldynamische Konzept beleuchtet die Gesetzmäßigkeiten koordinierter Bewegung. Die anatomische Form der Knochen, Bänder und Muskeln zeigt das grundlegende Konstruktionsprinzip - die Spirale. Dies bestimmt den koordinierten Gebrauch. Bewegungskoordination lässt sich genau definieren. Unzureichende Fuß- und Beinstatik gelten als Ursache für degenerative und traumatische Veränderungen in Knie- und Hüftgelenk sowie im Fuß. Hier setzt das spiraldynamische Konzept an: Schritt für Schritt werden Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sowie das Becken koordiniert eingestellt, anschließend wird die untere Extremität wieder optimal beansprucht. Spiraldynamik vermittelt konkrete Antworten für die Bewegungspraxis, sowohl für die Prävention wie auch für die Therapie - sichtbar, nachvollziehbar und umsetzbar, auch für den Kunden und Patienten, als Grundlage für eine individuelle Handlungskompetenz. Im Vordergrund steht die praktische Arbeit, die Theorie wird knapp und prägnant gehalten. Basierend auf einer Statik- und Bewegungsanalyse erfolgt ein progressiver Übungsaufbau zum Aufbau bzw. Erhalt einer möglichst optimalen Beinachse - einsetzbar in die Gruppenarbeit und im Studiobereich.
Ziele:	Sie erhalten ein biomechanisches und funktionelles Verständnis für die Beinachse und können so Diagnostik, Prävention und Behandlung von X-Beinen, Lateralisation der Patella, Knick-Senkfuß, Hallux-Valgus in der Trainingspraxis umsetzen.
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 8, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	Zertifikat, 8 LE zur Lizenzverlängerung der ÜL C Lizenz und der ÜL B Fitnesstrainer, ÜL P Bewegung