



## Präventives Muskelaufbautraining Training mit Kurz- und Langhanteln

<b>Termin:</b>	25.08.2024
<b>Kurs - Nr.:</b>	24.PS.01
<b>Referenten:</b>	Andreas Plaul und Kolja Schweins, P&S Dozenten
<b>Zielgruppe:</b>	Physiotherapeuten, Rehasportlizenzierte, Sportlehrer, Trainer, Rückenschullizenzinhaber, Heilpraktiker
<b>Unterrichtseinheiten:</b>	10
<b>Fortbildungspunkte:</b>	10
<b>Kursgebühr:</b>	229,00 €
<b>kostenl. Serviceleistungen:</b>	Skript und Pausengetränke
<b>Kurszeit:</b>	Tag 08.30 – 17.00 Uhr



### Information:

Beim Präventiven Muskelaufbautraining werden sie gezielt in das aktive Training mit Kurz- und Langhanteln eingewiesen. Bewegungsabläufe werden durch Selbsterfahrung erarbeitet und ausprobiert.

Was ist eine Basisübung, und ab wann variere ich diese zu einem aktiven alltagsbezogenen und funktionellen Training?

Wie schaffen wir es aktiv die Belastbarkeit des Gewebes unter Einbeziehung der Wundheilungsphasen zu erhöhen?

Die aktive Rehabilitation ist der Schlüssel...

Dieser Kurs kann bei vorhandenem 40 UE KG Gerät-Zertifikat zur Aufstockung auf 50 UE zum Nachweis für das Fachkonzept: T-RENA IRENA aufgeführt werden.

Weiterhin erhalten die Teilnehmer nach Abschluss die Bestätigung der Mustereinweisungen

### „Präventives Muskelaufbautraining (Kraft) (für Erwachsene & Jugendliche)

des von P&S Fobis entwickelte und bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention hinterlegte Präventionskonzepts

Der Kurs kann zusätzlich genutzt werden, um Zeiten für die

- Rehabilitationssport (RSD e.V. Lizenz)
- Rückenschullizenz (KDDR)

anrechnen zu lassen.

**In Zusammenarbeit mit  
P&S FOBI's**

