



MOBILITY IN THEORIE UND PRAXIS

1-TAGES WORKSHOP



15.12.18

BSPA WIEN
AUF DER SCHMELZ 6
1150 WIEN
09-18 UHR

FREDERIK SIEMES

Sportphysiotherapeut, Betreuung Leistungssport
Leiter: impuls-fs.at

- Anatomie und Physiologie der Gewebe
- Typische Verletzungen und Mechanismen
Fallbeispiele: Bandscheiben- u. Rückenprobleme,...
- Praxisteil Mobilisationstechniken
mit Übungskatalog für Zuhause

ANMELDUNG UNTER:
WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT
KOSTEN: € 137



INHALT UND PROGRAMM:

Beweglichkeit stellt einen der elementaren konditionellen Bausteine dar und wird in allen Sportarten in einem mehr oder weniger hohen Ausmaß benötigt. Ziele: Muskeltonus senken, Verspannungen lösen und Beweglichkeit erhöhen. Egal ob es um die Verbesserung der sportlichen Leistung geht oder gesteigerte Lebensqualität im Alltag, Mobilitytraining ist auf jedem Level relevant.

- Doch wie wird man tatsächlich beweglicher?
- Was gibt es neben dem Dehnen noch für Methoden?
- Welche Übungen sind am effektivsten?
- Wieviel Beweglichkeit ist sinnvoll?

In dieser Fortbildung werden folgende Punkte behandelt (Theorie und Praxis):

- Anatomie und Physiologie der Gewebe (besonders: Bindegewebe)
- Typische Verletzungen und -mechanismen
- Fallbeispiele (Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Läufer-Knie etc.)
- Theorie und Praxis der Mobilisationstechniken (Streichung, Schwunggymnastik etc.)
- umfangreicher Übungskatalog

WER sollte diesen Workshop besuchen?

- Trainer, Übungsleiter und Instrukturen
- Trainingstherapeuten
- Aktive Athleten
- Sportwissenschaftler

WARUM solltest du diese Fortbildung besuchen?

- Um zu lernen, wovon Beweglichkeit abhängt
- Um dynamische und statische Übungen zur Entwicklung der Mobility zu erlernen
- Um zu verstehen, welcher Grad an Beweglichkeit notwendig/möglich ist



BSPA WIEN

FORTBILDUNGS-AKADEMIE

REFERENT:

Frederik Siemes



Frederik Siemes ist seit nunmehr beinahe 20 Jahren als Physiotherapeut im Sportbereich tätig. Dabei konnte er als freiberuflicher Therapeut, als auch im Zuge des IMSB eine Vielzahl an unterschiedlichen Leistungssportarten betreuen. Darunter waren auch Spitzensportler wie Beate Schrott, Jürgen Melzer und Markus Rogan.

Neben seiner praktischen Betreuungstätigkeit unterrichtete er bereits an vielen renommierten Instituten im Bereich Wiederherstellung und Kommunikation.

Ausbildung:

1996-1999 Physiotherapie, Schule für Physiotherapie, Karlsruhe

Zusatzqualifikation:

1999-2000 Heilpraktiker, Heilpraktikerschule, Kreativität & Wissen

2000-2001 Sportphysiotherapie Schweiz, Zuzach

2001 pain education management

2006-2009 Kommunikation, Coaching, Training

Tätigkeiten:

seit 1999 Dozent, Dozententeam Dr. Dr. Hildebrandt, Kreativität & Wissen

seit 2001 IMSB - Austria, Wien

seit 2006 freiberuflicher Physiotherapeut

seit 2008 Leiter der Ausbildung integrative Sportphysiotherapie

Betreuung:

Davis-Cup Team Österreich

Fk-Austria Magna Wien

Beate Schrott

Jürgen Melzer

Ivona Dacic, Lukas Weissheidinger, Dominik Distelberger

Markus Rogan (Vize-Olympiasieger und Weltmeister)

Stefan Koubek (Tennis)

Fabienne Nadarajah (Vize-Weltmeisterin)

Niki Moser (Tennis, US-Open Sieger 2008-Junioren-Doppel)

AON hotVollleys Wien {2006/2007}

Patrizia Kaiser, Steffi Graf, u.v.a.



BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Trainer, Instruktoren, Sportwissenschaftler, Trainingstherapeuten, aktive Athleten

VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

TERMIN UND DAUER:

Samstag, 15.09.18 | 09:00- 18:00 UHR

ORT:

Fortbildungsakademie BSPA Wien
Auf der Schmelz 6,
1150 Wien

PREIS:

Nur € 137

>> ZU DEN TICKETS! <<

<https://bit.ly/2N64p1C>

PLÄTZE:

Mindestens 15, Maximal 30

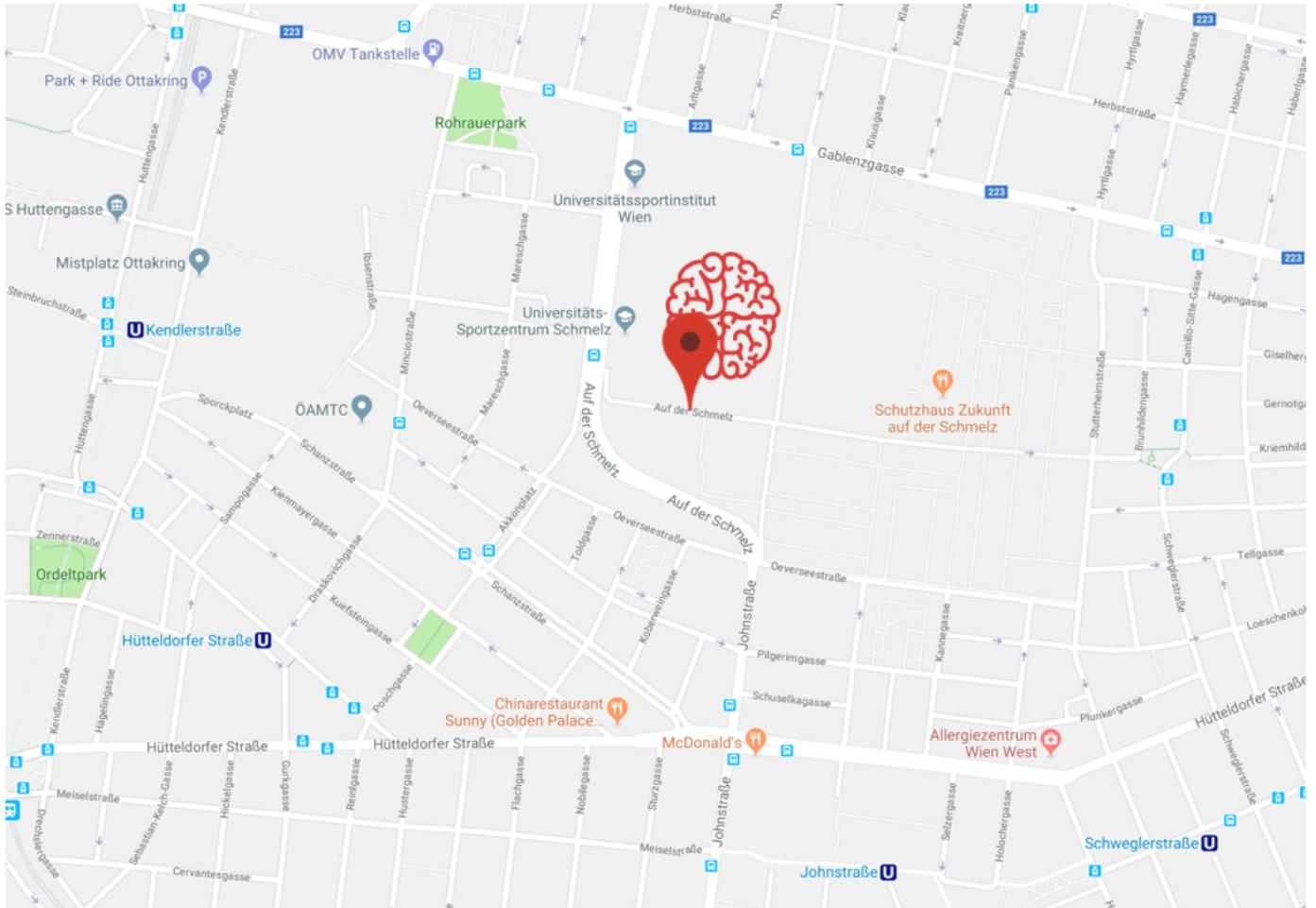
Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.





BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

Parkplatzinformation und Anreise:



Anreise mit dem Auto:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

Kontakt

Website
Markus Wechsler
Christoph Hofer

WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT
Markus.wechsler@bspa.at
Christoph.hofer@bspa.at