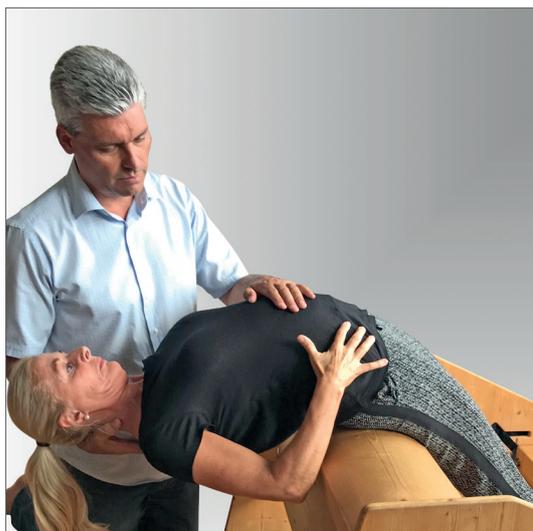


BGB Biokinematiktrainer Zertifikatslehrgang 2020

Das Erfolgsrezept für Bewegungsspezialisten



©i-stock/fizkes



Biokinematik führt zu Beweglichkeit und somit zu Schmerzfreiheit. Sie bietet ein vielseitiges Wirkungsfeld für Bewegungsfachleute.



BGB Biokinematiktrainer Zertifikatslehrgang

Der Lehrgang Biokinematiktrainer eröffnet eine neue Welt der Bewegung. Die Biokinematik verfolgt andere Ansätze und verhilft geplagten Menschen zu einem neuen Lebensgefühl. Biokinematische Übungen bringen neue Würze in Ihre Stunden und neue Bewegungsmuster in die Körper Ihrer Kundenschaft. Um als Biokinematiktrainer/-in arbeiten zu können, ist ein gutes Körperbewusstsein und methodisches Know How gefragt. Deswegen richtet sich dieser Lehrgang an gut ausgebildete und erfahrene Bewegungsprofis.

Grundlagen

Immer mehr Menschen haben körperliche Beschwerden und leiden unter Schmerzen. Sie versuchen mit Training und Therapien dagegen anzugehen. Die Biokinematik findet, dass viele Methoden noch auf alt her gebrachten Prinzipien beruhen. Zugunsten der Kraft, die nur einen Teil der Muskelfunktion darstellt, werden Beweglichkeit und Flexibilität vernachlässigt. Dadurch werden Muskelfunktionsstörungen verstärkt, Muskelspannungen, -verspannungen und -verkürzungen nehmen zu, was eine noch grössere funktionelle Disbalance zur Folge hat.

Die Lehre der Biokinematik unterscheidet sich grundlegend von üblichen Vorgehensweisen. Der Mensch braucht in erster Linie Beweglichkeit und Flexibilität, um sein Leben aktiv gestalten zu können. Die Biokinematik erklärt, warum das so ist.

Sie erfasst auf der Basis der funktionellen Anatomie und der Physiologie des Menschen die logischen Zusammenhänge von Bewegung und Schmerz. Störungen der Bewegungsgeometrie haben Auswirkung auf das körperliche Wohlbefinden. Sie können Schmerzen verursachen oder Gelenke beeinträchtigen. In der Regel befindet sich jedoch die Ursache der Störung nicht am Ort des Schmerzes. Ursachen von Beschwerden finden sich im funktionellen Gegenspieler eines Muskels oder in der angeschlossenen Muskelkette. Mit Hilfe der Biokinematik werden die Ursachen erkannt und den entsprechenden Muskelketten durch Wahrnehmungsschulung und spezifischem Beweglichkeitstraining effektive Trainingsreize gesetzt. Funktionsgestörte Bewegungsmuster werden so zielführend umtrainiert.

In diesem Zertifikatslehrgang Biokinematiktrainer/-in werden dazu die theoretischen Hintergründe vermittelt. Sie lernen, wie Sie muskuläre Fehlfunktionen herausfinden und bewerten. Sie erhalten praktische Übungen, mit denen Sie den Körper Schritt für Schritt umbauen, und ihm mittels aktivem Muskel-Längentraining seine natürlichen Bewegungsabläufe zurückgeben können. Ein wichtiger Teil des Programmes ist, die Teilnehmenden auf ihrem Weg sicher in die Beweglichkeit zu führen, auch dann, wenn sich die aktiven Übungen an ihrer Trainingsschwelle fordernd, schwierig, anstrengend oder noch schmerzhaft anfühlen. Risiken und Einschränkungen durch Vorerkrankungen, Voreroperationen oder Medikamente werden dabei berücksichtigt.

Dieser Lehrgang offeriert Bewegungsspezialisten die Möglichkeit, ein komplettes Umdenken im Umgang mit Körper und Bewegung selbst zu erfahren und danach erfolgreich zu vermitteln. Das Konzept lässt sich präventiv in Gruppentrainings zur Verbesserung von Körperwahrnehmung und Beweglichkeit umsetzen. Das Ziel ist, die Leistungsfähigkeit der gesamten Bewegungsmuskulatur zu steigern. Es eignet sich auch für Kleingruppen oder Einzeltrainings zur Prophylaxe oder auch zur Nachsorge oder Mitbetreuung in Zusammenarbeit mit einem Biokinematiktherapeuten.

So oder so bietet diese Weiterbildung Ihnen die Möglichkeit, mit einem effektiven, praktisch gut umsetzbaren Konzept, prophylaktisch oder bei schon bestehenden Einschränkungen den Bewegungsstörungen des Körpers entgegenzuwirken.

Lernziele

Theoretische Lernziele

Die Teilnehmenden

- kennen und verstehen die Grundprinzipien der Biokinematik
- kennen funktionelle, anatomische Bewegungszusammenhänge im Körper und die Auswirkungen von Bewegungsstörungen in Bezug auf Schmerzen
- kennen die Hintergründe und Ziele der biokinematischen Übungen
- wissen, wie ein Muskel funktioniert und im Längentraining aktiviert wird
- kennen den Unterschied zwischen Dehnen/Stretchen und aktivem Muskel-Längentraining sowie den Nachteil von isoliertem Kraft- bzw. Verkürzungstraining
- kennen die Techniken der Befragung und der Erhebung des Bewegungsstatus/Anamnese ihrer Kunden nach biokinematischen Kriterien
- können anhand des erhobenen Bewegungsstatus/Anamnese funktionelle Defizite von Muskeln und Muskelketten erkennen und Zusammenhänge zwischen Bewegungsstörungen und Beschwerden herstellen
- kennen Auswirkungen von einseitigen Alltags-, Berufs- und Freizeit-Bewegungen/Positionen sowie von Erkrankungen in Bezug auf die Bewegungsgeometrie des Körpers
- kennen Einschränkungen, Risiken und Reaktionen bei der Anwendung von biokinematischen Übungen
- können Empfehlungen für präventives Verhalten in Alltag, Beruf und Freizeit abgeben

Praktische Lernziele

Die Teilnehmenden

- schulen die persönliche Körperwahrnehmung bewusst und erfahren die biokinematischen Übungen am eigenen Körper
- sind in der Lage, anhand der Eingangsbefragung/Anamnese ein Trainingsprogramm nach biokinematischen Prinzipien zu erstellen und die Übungen entsprechend dem körperlichen Zustand des Teilnehmenden anzuleiten

- sind in der Lage, je nach Situation bestehende Trainingsprogramme anzupassen und zu erweitern
- können die Körperwahrnehmung des Teilnehmenden beurteilen, und erkennen, ob die Übungen aktiv ausgeführt werden
- erkennen Fehler bei der Übungsausführung und können korrigierend eingreifen
- sind in der Lage, Zusammenhänge des biokinematischen Modells wiederzugeben und die Aktivierung von Muskeln dem Teilnehmenden verständlich zu erklären und bewusst mit ihm umzusetzen
- können die biokinematischen Übungen in spezifischen Group Fitness Lektionsformaten präventiv unterrichten und/oder in bestehende Bewegungsprogramme integrieren

Methodik

Vorträge, Partnerarbeiten, praktische Übungen, Literaturstudium

Inhalt und Struktur

Theoretische Grundlagen

- Vermittlung der Theorie und Grundlogik der Biokinematik
- Funktionelle Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates
- Medizinische Einschränkungen und Ausschlusskriterien bei der Anwendung der Methode
- Grundlagen der biokinematischen Befragung und Erhebung des Beweglichkeitsstatus/Anamnese sowie deren Auswertung und Kontrolle
- Kennenlernen der biokinematischen Übungen
- Anleitung der biokinematischen Übungen
- Aufbau und Durchführung eines Trainingsprogrammes
- Aufgabe des Übungsleiters bei psychologischer Führung der Teilnehmenden (Schmerzen, Trauma, Angst etc.)
- Management bei Komplikationen und Verstärkungen von Beschwerden
- Alltagsempfehlungen für das Sitzen, Stehen, Heben, Schlafen, Schuhwerk und den Sport

Praktische Umsetzung

- Integration der biokinematischen Prinzipien in bestehende Bewegungsangebote
- Präventives Biokinematik Group Fitness Lektionsformat mit Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Muskel-Längen-Training
- Personaltraining präventiv
- Personal- oder Kleingruppentrainings als Nachsorge und Mitbetreuung in Zusammenarbeit mit einem Biokinematiktherapeuten
- Biokinematik am Arbeitsplatz
- Biokinematik im Fitnesscenter, im Breiten- und Spitzensport
- Biokinematik im Alltag
- Eigenanwendung der erlernten Übungen

Dozentin / Dozent



Ilona Kunzelmann



Dirk Ohlsen



Manuela Schönbächler

Detailinformationen zu den Dozentinnen und dem Dozenten finden Sie auf www.bgb-schweiz.ch/dozenten

Ausbildungsaufwand

9 Ausbildungstage inkl. Prüfung + 1 Informations- und Einführungstag / 54 Kontaktstunden

Selbststudium

Vor dem Lehrgang:

- Vertiefung der persönlichen funktionellen Anatomiekenntnisse (Empfehlung: «Das Muskelbuch» vom KVM Verlag)
- «Schmerzfrei durch Biokinematik» von Dirk Ohlsen. Das Buch wird bei definitiver Durchführung des Kurses den Teilnehmenden vorab zugestellt und ist im Kursgeld enthalten.

Zwischen den einzelnen Blöcken und zur Vorbereitung der Prüfung:

- Biokinematische Übungen trainieren
- Erlerntes in den eigenen Bewegungsalltag einfließen lassen
- Übungsanleitungen (Teaching) praktizieren
- Erfahrungen sammeln

Prüfungsaufwand / Ablauf

- Eigene Körperwahrnehmung- & Bewegungskompetenz sowie aktive Mitarbeit während des ganzen Lehrgangs
- Schriftliche Prüfung am Tag 8 nachmittags
- Praktische Prüfung am Tag 9 in 2-er Gruppen (Befragung und Erhebung des Bewegungsstatus, Entwicklung eines Trainingsprogramms, praktische Übungsanleitung und Umsetzung)

Aufsichts- und Prüfungskommission APK

Ein Mitglied der APK wird bei einem Teil der mündlichen Prüfung anwesend sein und auch Einblick in die

schriftlichen Arbeiten haben. Das APK Mitglied hat keine Prüfungsexpertenfunktion, sondern überprüft, ob formell alles richtig abläuft und den Bestimmungen des Verbandes entspricht.

Nach bestandener Prüfung erhalten die Kursteilnehmenden das BGB Biokinematik Zertifikat

Zulassungsbedingungen

- Bewegungspädagogen BGB Level 2 und 3
- Spiraldynamik® Fachkraft (Level Advanced)
- Sportlehrer/Sportlehrerinnen
- Berufstrainer im Leistungs- und Spitzensport
- Adäquate Ausbildungen mit einer vielseitigen, eigenen Bewegungskompetenz und umfassenden anatomischen Kenntnissen
- Besucher Informations- und Einführungstag

(Interessierte, welche den Infotag nicht besuchen können oder sich später für den Biokinematiktrainer interessieren, müssen ihr Anforderungsprofil schriftlich nachweisen.)

Lehrgangsordnung

Kompetenznachweis: Unterrichtspräsenz mind. 90 % (Infos für die Zertifikatsausstellung)

Ausbildungskosten: Siehe Anmeldeformular auf der letzten Seite

Abmeldung vor Beginn des Lehrgangs

Bis 30 Tage vor Kursbeginn: Keine Rücktrittsgebühr

29 - 0 Tage vor Kursbeginn: Kein Anspruch auf Rückerstattung des bereits bezahlten Betrages oder Erlass des noch ausstehenden Kursgeldes.

Ausnahme bei Warteliste: Sollte eine Warteliste bestehen und eine Ersatzperson den Platz übernehmen können, entstehen ausser einer Umtriebsentschädigung in der Höhe von CHF 100.00 keine weiteren Kosten.

Abbruch des Lehrganges

Bei Abbruch des Lehrganges besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des bereits bezahlten Betrages oder Erlass des noch ausstehenden Kursgeldes.

Krankheit oder Unfall

Für diesen Fall kann eine Annullierungskosten-Versicherung der Allianz abgeschlossen werden.

(Versicherung erst abschliessen, wenn die definitive Durchführung des Lehrgangs bestätigt wurde.) Die Broschüre Allianz (AGA International SA, Zweigniederlassung Wallisellen) kann bei der BGB Geschäftsstelle bezogen werden. Einen Erlass oder die Rückerstattung des Kursgeldes ist aber nur möglich, wenn ein Arzzeugnis vorgelegt wird.

Annulation

Muss der BGB Schweiz ein Kursangebot annullieren, wird Ihnen dies so schnell wie möglich mitgeteilt. Bereits einbezahlte Beträge werden vollumfänglich rückerstattet. Kurse können nur bei einer genügenden Anzahl von Interessenten/Interessentinnen durchgeführt werden.

Der BGB Schweiz behält sich Programmänderungen vor.

BGB Biokinematiktrainer

Daten & Preise

BGB Biokinematik Zertifikatslehrgang (9 Tage + 1 Informations- und Einführungstag)

Informations- und Einführungstag / 1 Tag				Normalpreis		Frühbucher-Preis bis 8 Wo. vor Kursbeginn	
				Aktiv-Mitglied	Andere	Aktiv-Mitglied	Andere
Freitag	08.11.2019	1107.19	Zürich	270.–	320.–	245.–	300.–
Freitag	24.01.2020	0124.20	Zürich	270.–	320.–	245.–	300.–

BGB Biokinematik Zertifikatslehrgang / 9 Tage				Normalpreis		Frühbucher-Preis bis 8 Wo. vor Kursbeginn	
				Aktiv-Mitglied	Andere	Aktiv-Mitglied	Andere
19. März - 12. September 2020	0310.20	Zürich		3'300.–	3'700.–	3'100.–	3'500.–

- ⇒ Block 1 Do. / Fr. / Sa. 19. - 21. März 2020
- ⇒ Block 2 Do. / Fr. / Sa. 11. - 13. Juni 2020
- ⇒ Block 3 Do. / Fr. / Sa. 10. - 12. September 2020 (inkl. Prüfung)

Anmeldung

Der Lehrgang findet in einer Gruppe von max. 12 Teilnehmern statt.
Der Anmeldeschluss ist der 15. Februar 2020.

Ich melde mich definitiv für den BGB Biokinematik Zertifikatslehrgang an:

- Informations- und Einführungstag 1107.19 vom 08.11.2019
- Informations- und Einführungstag 0124.20 vom 24.01.2020
- Ich habe den Informations- und Einführungstag bereits früher besucht. (Datum _____)
- 0310.20 / BGB Biokinematik Zertifikatslehrgang 9 Tage, Start am 19.03.2020

Name, Vorname: _____

Strasse, Nr: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon, Mobile: _____

E-Mail: _____

Ich bin: BGB Mitglied Nicht BGB Mitglied

Ich habe die Lehrgangsordnung des BGB Biokinematik Zertifikatslehrganges zur Kenntnis genommen und erkläre mich damit einverstanden.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung per E-Mail oder per Post zu.
Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie, sobald wir Ihre Daten geprüft haben.