

## Dozenten

Ilona Kunzelmann, Manuela Schönbächler

## Ausbildungsaufwand

9 Ausbildungstage  
inkl. Prüfung + 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.

#### 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/ aktive Mitarbeit während des ganzen Lehrgangs
- Schriftliche Prüfung an Tag 8 nachmittags
- Praktische Prüfung an Tag 9 in 2-er Gruppen (Befragung und Erhebung vom Bewegungsstatus, Entwicklung eines Trainingsprogramms, praktische Übungsanleitung und Umsetzung)

#### Zulassungsbedingungen

- Bewegungspädagogen BGB Level 2 und 3
- Spiraldynamiklehrer advanced
- Sportlehrer
- Berufstrainer im Leistungs- und Spitzensport
- Adäquate Ausbildungen mit einer vielseitigen, eigenen Bewegungskompetenz und umfassenden anatomischen Kenntnissen
- Besuchter Informations- und Einführungstag veranstaltet vom Verband BGB Schweiz oder Wochenendseminar Beweglichkeitstraining Biokinematik Ilona Kunzelmann/Dirk Ohlsen

Der Lehrgang findet in einer Gruppe von **max. 12 Teilnehmern** statt.

BGB Mitglieder haben die Möglichkeit, nach abgeschlossenem Lehrgang den Titel BiokinematiktrainerIn BGB zu erhalten.

## Kontaktadressen

Weiterführende Informationen erhalten Sie von unseren Dozenten:

Praxis Kunzelmann



Ilona Kunzelmann

Kugelgasse 1  
CH-8708 Männedorf  
Telefon +41 (0)43 8440680  
Mobil +41 (0)79 9125088  
info@praxis-kunzelmann.ch  
[www.praxis-kunzelmann.ch](http://www.praxis-kunzelmann.ch)



moving workers Schweiz GmbH

Manuela Schönbächler

Bewegungspädagogin BGB,  
Biokinematiktrainerin BGB,  
Biokinematik am Arbeitsplatz -  
BGF-Konzepte für Firmen  
Assistenz und Dozentin  
Groupfitness/  
Bewegungseinheiten

Im Chalberweidli 5  
CH-8932 Mettmenstetten  
Mobil +41 (0)79 4844959



Praxis Kunzelmann



## Biokinematiktrainer Spezialisierungslehrgang

In Zusammenarbeit  
mit unserem Partner

B  
G B Schweiz

BGB Biokinematik®

Biokinematik denkt anders. Biokinematische Übungen sind anders. Der Lehrgang Biokinematiktrainer eröffnet neue Wege im Umgang mit Bewegung. Das wird Ihre Arbeit grundsätzlich verändern, indem Sie Ihren Kunden neue Bewegungsmuster vermitteln können und Ihre natürliche Körperwahrnehmung wieder beleben. Um als BiokinematiktrainerIn arbeiten zu können, ist ein gutes Körperbewusstsein und methodisches Know How gefragt. Deswegen richtet sich dieser Lehrgang an gut ausgebildete und erfahrene Bewegungsprofis.



## Grundlagen

Muskuläre Funktionsstörungen sind die Ursache Nr. 1 von zahlreichen chronischen Schmerzen und Ausgangspunkt für mögliche Gelenkschäden. Um dagegen anzugehen, werden häufig althergebrachte Prinzipien der Kräftigung und Stabilisierung eingesetzt. Zugunsten der Kraft, die nur einen Teil der Muskelfunktion darstellt, werden Beweglichkeit und Flexibilität vernachlässigt. Dadurch werden die Muskelfunktionsstörungen weiter verstärkt, Muskelspannungen, -verspannungen und -verkürzungen nehmen zu, was eine noch grössere funktionelle Disbalance zur Folge hat.

Das Denksystem 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 der Auswirkung. 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.

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.

## Methodik

### Vorträge, Partnerarbeiten, Praktische Übungen, Literaturstudium

Wir vermitteln BiokinematiktrainerInnen die theoretischen Hintergründe dazu. Sie lernen, wie Sie muskuläre Fehlfunktionen, bezogen auf einseitige Belastungen im Rahmen von beruflichen Tätigkeiten, Freizeitaktivitäten oder auch als Folgen von Unfällen, 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 Aspekt ist zu erkennen, wo Risiken und Einschränkungen durch Vorerkrankungen, Voroperationen oder Medikamente vorliegen, um das Training gezielt und effektiv für die Kunden gestalten zu können und ihn sicher und verantwortungsvoll auf dem Weg in die Beweglichkeit führen zu können.



## Inhalt & 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 Mobility, 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

