campus³
Therapie Pflege Gesundheit

«DEHNTRAINING UPDATE»

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

«DEHNTRAINING UPDATE»

MYTHEN ENTLARVEN, WIRKUNGEN GANZHEITLICH VERSTEHEN

EINLEITUNG

Dehntraining bringt mehr Benefit als gedacht. Die Beweglichkeit hat nicht ausgedient – im Gegenteil. Trotz wissenschaftlicher Kontroversen wird der Wert von Mobilität und Flexibilität anerkannt, sowie neue Wirkmechanismen entdeckt. Alternative Formen des Beweglichkeitstrainings und Mythen werden unter die Lupe genommen.

Dehnen – eines der kontrovers diskutierten Themen in der Therapie und im Fitnessbereich. Manche Argumente sind wissenschaftlich geklärt, einige Mythen scheinen veränderungsresistent. Was ein gesunder Körper eindeutig braucht, sind adäquate Bewegungsreize – es gilt, den Hunger des kollagenen Netzwerks zu stillen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- vertiefen ihre Kenntnisse zu den Effekten des Dehnens
- frischen Techniken zur Beweglichkeitsverbesserung auf
- verstehen die umfassenden Effekte des Beweglichkeitstrainings, auch ihre Bedeutung für ältere Menschen
- können mit den Kontroversen des Dehnens kompetent umgehen und dies ihrer Klientel vermitteln

INHALTE

- Effekte und Methoden des Dehnens
- Mythen im Fokus
- Mobilitätstraining wirkt vielfältig - erweiterte Wirkungen auf das vegetative Nervensystem, die Leistungsfähigkeit (Kraft) und Herzgesundheit.
- Mechanotransduktion - adäquate Reize für verschiedene Gewebe
- Mobilität in verschiedenen Lebensphasen.
- Alternativen zum klassischen Dehntraining
- Krafttraining und Dehnen im Vergleich
- Das Potential der Exzentrik

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Die Referentin arbeitet mit interaktiven Methoden:

- Präsentation
- Gruppenarbeit

- Theorievermittlung
- Praxis Dehnvariationen der wichtigsten Muskeln, verbunden mit Refresher der Anatomie, Exzentrisches Training

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie oder med. Massage, Craniosakraltherapie oder bist ChiropraktikerIn und HeilpraktikerIn oder Ähnliches

LEITUNG

Monika Leitner

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	31.01.2026	09.00 - 17.00 Uhr	39926	CHF 280.-