

KOGNITIVES TRAINING BEI ISCHIAS- UND RÜCKENPROBLEMATIK

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



Kursausschreibung

KOGNITIVES TRAINING BEI ISCHIAS- UND RÜCKENPROBLEMATIK

EINLEITUNG

Tauche mit mir in die Welt der Schmerzwahrnehmung und Verarbeitung von Schmerzen ein. Wir können die Kognition viel effektiver zur Bewegungssteuerung nutzen, als uns bewusst ist. Der Kurs beinhaltet viele praktische Tipps, Ideen und Übungen, um die Wahrnehmungsschulung im Training effektiv und weniger emotional einzubeziehen.

- Wie ist Nozizeption im Training zu beeinflussen?
- Welche Systeme nutzen wir hierzu am besten?
- Wann pflegen wir kognitive Übungen ein?
- Welchen Sinn hat eigentlich Kognition?
- Wie kann ich Schmerzproblematiken im Bereich der LWS- und Hüftregion gezielt regulieren?

All das besprechen wir in zwei Kurzeinheiten à 3 Stunden online.

Macht es dir nicht zu gemütlich, denn es wird bunt, ein wenig magisch und vor allem informativ.

ZIELE

Die Teilnehmenden erfahren

- Grundlagen Kognition im Training
- Grundlagen Nozizeption
- Umgang mit Schmerzen im Gruppentraining
- Schmerzreduzierende Tricks und Trainingsansätze

INHALTE

- Schmerzerfahrung und Schmerzwahrnehmung verstehen
- Somatosensorische Wahrnehmung zur Schmerzprävention und schnellerer Rehabilitation
- Chronische Schmerzen mit Training reduzieren
- Masterclass sensomotorischer und kognitiver Fokus
- Lösungsorientierte Bewegungsstrategien
- Besprechen praktischer (gern auch eigener) Beispiele

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- online mit zusätzlicher Video-Masterclass (außerhalb der Lernzeit)
- Aktiv vortragende Zoom-Lektionen

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in med. Therapie- oder Bewegungsberufen (Bsp. Trainer f. Fitness, Personaltraining, Gruppenfitness...), Bewegungstherapie, Seniorenfitness etc.

VORBEREITUNGSauftrag

Lesen des Pre-Skriptes (Erhalt ca. 1 Woche vor Kursbeginn)

LEITUNG

Nici Mende

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	24.01.2026	09.00 - 12.00 Uhr	29326	CHF 560.-
	25.01.2026	09.00 - 12.00 Uhr		