



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Mai 2021

Detailprogramm LG-Nr.: 21194
Krafttraining in der Therapie
ONLINE

16.06.2021

Unterrichtszeiten: 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

In diesem Online Kurs wird das Krafttraining für die Therapie besprochen. Der Focus liegt auf verletzte Strukturen und die Methodik in den verschiedenen Wundheilungsphasen. Es wird besprochen wann welches Krafttraining zum Einsatz kommen sollte und welche Vorteile oder Nachteile verschiedene Formen wie z.B. das sanfte Krafttraining haben. Der Inhalt wird auch über die Physiologie verständlich gemacht und zudem werden sinnvolle, funktionelle Möglichkeiten des Krafttrainings für verschiedene Muskeln dargestellt und besprochen.

Kursinhalte:

- Kraftausdauertraining
- Hypertrophietraining
- IK- Training
- Aufwärmen beim Krafttraining
- Wirkungsweisen des Krafttrainings
- Methodik des Krafttrainings
- Krafttraining in den Wundheilungsphasen
- Sinnvolle/ kritische Übungen in der Therapie
- Skript

Referent: Katrin Dirschauer, Physiotherapeutin, BA. Sportlehrerin, Fachlehrerin MAT/MTT

Unterrichtseinheiten: 4 UE (à 45 Minuten) / 4 Fortbildungspunkte