

Schmerzfrei und beweglich

durch Biokinematik

Probleme am Bewegungsapparat **und Vorbeugung:**
Gelenke, Rücken, Bandscheiben, Muskeln, etc.

Muskelfunktions- und Beweglichkeitstraining Teil I

Biokinematik Kurs für AnwenderInnen: **Ernen, 21.05.2022**, 9:30 – 12:00 und 13:30 – 16:00,
Praxis corpedisana, Mühlebachstrasse 133
Preis: 190 CHF, max. 6 TeilnehmerInnen
Anmeldung und Information: 076/478 81 18

Mit Sandy Rauch, Therapeutin für Biokinematik



Sandy Rauch ist ausgebildete Bewegungswissenschaftlerin für Rehabilitation und Bewegungstherapie mit Schwerpunkt als Therapeutin für Biokinematik (**Muskelfunktionsstraining bei chronischen oder akuten Schmerzen**), mit langjähriger Praxis in der Rehabilitation und seit 5 Jahren in eigener Praxis in Ernen und Oberwald. Die Biokinematik ist seit vielen Jahren Teil Ihres **ganzheitlichen Behandlungskonzeptes**.

Kursinhalt:

Teil I der Workshops umfasst die Bereiche Verspannung und Beschwerden vom Bereich der Lendenwirbelsäule abwärts bis zum Fuss.

Lendenwirbelsäule (Rückenschmerz, Bandscheibenvorfall, ISG-Blockade, Ischiasprobleme, ...)

Beinmuskulatur (Knieschmerzen, Meniskus-/Achillessehnenprobleme, Verspannung, Krämpfe)

Fussmuskulatur (Fusschmerzen, Fersensporn, Hallux Valgus, Kältegefühl)

Den Teilnehmern wird ein Grundverständnis für die Biokinematik Trainingslehre und muskulär bedingte Gesundheitsprobleme mit dem Schwerpunkt der Vermeidung chronischer Schmerzprobleme vermittelt. Dies umfasst die **Prophylaxe** einer Vielzahl von Erkrankungen des Bewegungsapparates. In den Kursen werden die jeweiligen Biokinematik Übungen gelehrt, die für die entsprechenden Körperbereiche muskuläre Funktion und Beweglichkeit wiederherstellen können. Mit Hilfe dieser Übungen, die in der Praxis zur Therapie akuter Schmerzzustände Anwendung finden, erhalten die Teilnehmer eine fachkundige Anleitung, wie sie **vorbeugen können** oder ihre **vorhandenen funktionale Störungen selbst lösen können**. Der Kurs soll den Teilnehmern das **erforderliche Wissen zur Selbstanwendung der Übungen** vermitteln. Das Konzept unterscheidet sich sehr deutlich von den klassischen Empfehlungen der muskulären Trainingslehre (Kraft und Kondition), da es primär um Geschmeidigkeit und Beweglichkeit geht. Selbst Spitzensportler integrierten diese neue Art des Trainings in ihre Übungspraxis.

Die Basis dieser Körperübungen wurde vor rund 25 Jahren durch den Freiburger Allgemeinarzt Walter Packi gelegt. Sie finden heute noch in seiner Klinik u.a. in der Schmerztherapie Anwendung. **Es sind keine medizinischen Vorkenntnisse nötig - dieser Kurs kann von medizinischen Laien besucht werden.**