Fortbildungsreihe für VPT-Mitglieder – Konzept

Titel: Training und Trainingssteuerung in der physiotherapeutischen Praxis

Format: Webinar – Wissen to Go (90-120 min)

1. **Inhaltliche Beschreibung:**
   Die Fortbildungsreihe „Training und Trainingssteuerung in der physiotherapeutischen Praxis" vermittelt aktuelles, evidenzbasiertes Wissen zur Planung, Durchführung und Steuerung von Bewegungstherapie und Training. Die Webinarreihe richtet sich an Physiotherapeut:innen, die ihre therapeutischen Kompetenzen im Bereich der Trainingstherapie erweitern möchten.

   In zwei aufeinander abgestimmten Themenblöcken werden zunächst die Grundlagen der Trainingslehre vermittelt. Dazu gehören Trainingsprinzipien, Belastungssteuerung und physiologische Anpassungsprozesse sowie Methoden zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer und koordinativen Fähigkeiten. Darauf aufbauend werden diese Inhalte im zweiten Themenblock auf verschiedene Krankheitsbilder übertragen, darunter kardiovaskuläre, neurologische, muskuloskelettale und Stoffwechselerkrankungen.

   Neben wissenschaftlichen Grundlagen stehen insbesondere die praktische Umsetzung, die Anwendung evidenzbasierter Assessments sowie konkrete Fallbeispiele im Fokus. Die Teilnehmenden erhalten fundierte Handlungsempfehlungen zur individuellen Trainingsplanung und -steuerung und erweitern ihre Kompetenzen für eine moderne, aktive und patient:innenzentrierte Physiotherapie. Die Webinare können einzeln oder als komplette Fortbildungsreihe besucht werden.

Mehrwert für physiotherapeutische Praxis:

- Wandel von eher passiven Therapieansätzen zu aktiven Therapiemaßnahmen – Evidenz zeigt langfristige Überlegenheit hinsichtlich Wirksamkeit und nachhaltigem Therapieerfolg
- Bewegungstherapie/Trainingstherapie nimmt zentrale Rolle/Position im Rehabilitationsprozess vieler Erkrankungen ein – von muskuloskelettalen über neurologische bis hin zu kardiovaskulären und Stoffwechselerkrankungen
- Darüber hinaus ist die Bewegungstherapie/Trainingstherapie entscheidend in der Primär- sowie Sekundär- und Tertiärprävention von Erkrankungen

Themenblock I: Grundlagen der Trainingslehre & Trainingssteuerung

Webinare	Referenten	Termine
• Grundlagen Trainingsprinzipien & physiologische Anpassungsprozesse	Prof. Dr. Monique Wochatz	12.01.2017 18:00 – 19:30 Uhr
• Determinanten & Training der Kraftfähigkeiten	Prof. Dr. Martin Behrens	19.01.2017 18:00 – 19:30 Uhr
• Determinanten & Training der Ausdauerfähigkeiten	Prof. Dr. Lars Gabrys	02.02.2027 18:00 – 19:30 Uhr
• Determinanten & Training der koordinativen Fähigkeiten	Prof. Dr. Martin Behrens	23.02.2027 18:00 – 19:30 Uhr

Themenblock II: Anwendung von Trainingsprinzipien bei spezifischen Krankheitsbildern

Webinare	Referenten	Datum
• Training & Trainingssteuerung bei kardiovaskulären Erkrankungen	Prof. Dr. Lars Gabrys	02.03.2027 18:00 – 19:30 Uhr
• Training & Trainingssteuerung bei neurologischen Erkrankungen	Prof. Dr. Monique Wochatz	13.04.2027 18:00 – 19.30 Uhr
• Training & Trainingssteuerung bei muskuloskelettalen Erkrankungen	Prof. Dr. Martin Behrens	11.05.2027 18:00 – 19.30 Uhr
• Training & Trainingssteuerung bei Stoffwechselerkrankungen	Prof. Dr. Lars Gabrys	01.06.2027 18:00 – 19:30 Uhr

2. Organisatorisches:

- Webinare können einzeln gebucht werden oder als „Kompakt-Kurs“
- Themenblock II „Anwendung von Trainingsprinzipien“ baut auf Themenblock I „Grundlagen der Trainingssteuerung“ auf – Inhalte der jeweiligen Webinar-Schiene fungieren in sich geschlossen

3. Fortbildungsgebühren/Kosten:

- Mindestteilnehmerzahl pro Webinar: N = 6 (= 373 € bzw. 474 € pro Webinar für Dozent:in)
- Wird die gesamte Webinarreihe gebucht, können die anfallenden Fortbildungsgebühren reduziert werden (Ersparnis von 67€)

Format	Preis (VPT-Mitglieder)	Preis (Nicht Mitglieder)
Webinar - einzeln	79 €	99 €
Webinarreihe – Themenblock I (4 x Webinar)	249 €	329 €
Webinarreihe – Themenblock II (4 x Webinar)	249 €	329 €

Inhaltliche Gestaltung der Webinar-Sessions

Webinarreihe I	**Inhalte**
• Grundlagen Trainingsprinzipien & physiologische Anpassungsprozesse	• Biologische/belastungsinduzierte Adaptationsprozesse • Adaptationsmodelle (Homöostase-Prinzip, Superkompensation, Quantitätsgesetz des Trainings, Anpassung durch Informationsorganisation, Reizstufenregel nach Roux) • Adaptationszeiten verschiedener Regulationssysteme • Regelkreismodell der Trainingssteuerung • Trainingsprinzipien (Belastung, Zyklisierung, Spezialisierung, Proportionalisierung) – Trainingsplanung – Trainingsteuerung – Belastungsnormative) • Progression/Regression in der Bewegungstherapie (Blanchard & Glasgow 2014)
• Determinanten & Training der Kraftfähigkeiten	• Definition Kraft • Muskelaktionsformen • Erscheinungsformen der Kraft • Biologische Grundlagen • Ziele von und Anpassungen durch Krafttraining • Trainingsmethoden • Belastungssteuerung und leistungsdiagnostische Verfahren
• Determinanten & Training der Ausdauerfähigkeiten	• Definition Ausdauer • Erscheinungsformen der Ausdauer • Grundlagen des Energiestoffwechsels • Trainingsbereiche • Ziele von und Anpassungen durch Ausdauertraining • Trainingsmethoden • Belastungssteuerung und leistungsdiagnostische Verfahren
• Determinanten & Training der koordinativen Fähigkeiten	• Definition und Differenzierung der Begrifflichkeiten (sensomotorisches Training, propriozeptives Training, Gleichgewichtstraining, Training der posturalen Kontrolle, Koordinationstraining) • Koordinative Fähigkeiten / Lernen und Trainieren von Bewegungen • Biologische Grundlagen (Motorisches und sensomotorisches System, Rezeptoren, Reflexe) • Ziele von und Anpassungen durch koordinatives Training und sensomotorisches Training • Trainingsmethoden • Belastungssteuerung und leistungsdiagnostische Verfahren

Webinarreihe II	**Inhalte**
• Training & Trainingssteuerung bei kardiovaskulären Erkrankungen	• Wirksamkeit von körperlicher Aktivität und körperlichem Training in der Prävention und Rehabilitation kardiovaskulärer Erkrankungen • Wirkmechanismen und Adaptationsprozesse • Trainings- und Belastungssteuerung bei unterschiedlichen Krankheitsbildern (Bsp. Hypertonie, KHK, paVk) • Praxisbeispiele
• Training & Trainingssteuerung bei neurologischen Erkrankungen	• Wirksamkeit von körperlicher Aktivität und körperlichem Training –bei neurologischen Erkrankungen (Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall, etc.) • Mechanismen: Neuroplastizität, Zellmetabolismus • Leitlinien: Angaben zur Bewegungstherapie und Trainingssteuerung (z. B. Intensität, Art, Modalität, Sicherheitsaspekte) • Trainings- und Belastungssteuerung bei unterschiedlichen Krankheitsbildern (Bsp.: Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall)
• Training & Trainingssteuerung bei muskuloskelettalen Erkrankungen	• Wirksamkeit von körperlicher Aktivität und körperlichem Training bei muskuloskelettalen Erkrankungen • Anpassungsreaktionen verschiedener Gewebe • Pathophysiologische Grundlagen (Schmerzmechanismen und Belastbarkeit des Gewebes, Gewebeadaptation (Muskel, Sehne, Knochen, Knorpel), Einfluss von Immobilisation und Training) • Evidenzbasierte Trainingsprinzipien und -programme • Assessment und Trainingsplanung • Training bei ausgewählten Krankheitsbildern
• Training & Trainingssteuerung bei Stoffwechselerkrankungen	• Wirksamkeit von körperlicher Aktivität und körperlichem Training in Prävention und Rehabilitation bei Stoffwechselerkrankungen • Wirkmechanismen und Adaptationsprozesse • Trainings- und Belastungssteuerung bei unterschiedlichen Krankheitsbildern (Bsp. Adipositas, Diabetes mellitus)