

Basic-Workshop

**„Biomechanik“**

Funktionen und Strukturen in biologischen Systemen

Biomechanik ist wohl eines der interessantesten Themen innerhalb der menschlichen Anatomie. Das Begreifen von Bewegungsabläufen und das Erkennen der unmittelbaren Zusammenhänge im Körper sind nicht nur komplex, sondern äußerst spannend.

Im Leistungssport dient Biomechanik zum Beispiel zur Optimierung von Bewegungsabläufen. Im Fitness- und Trainingsbereich können gesundheitliche Auswirkungen von sportlichen Bewegungen beobachtet und gemessen werden.

Dies macht Biomechanik zu einem unverzichtbaren Instrument, wenn es darum geht mit Menschen zu arbeiten, Bewegungsabläufe einzustudieren und/oder sie in Gruppen zu trainieren bzw. im Personal-Training zu fördern.

Themenschwerpunkte:

- Biomechanik des Sports
- Kinemetrie - Weg-Zeit-Messung der Lage und Geschwindigkeit von Körpern
- Dynamometrie - Kraftmessung der äußeren Kräfte
- Elektromyografie - Aufzeichnung des elektrischen Aktivierungszustands des Muskels und des Innervationsverhaltens
- Anthropometrie - Abmessungen und Massenverteilungen, Körperschwerpunkt
- Biomechanische Merkmale und Größen  
Kinematische, Zeit- und dynamische Merkmale

Teilnahmevoraussetzung sind entweder nachweisbare Kenntnisse in der menschlichen Anatomie oder die Teilnahme an unserem Basic-Workshop „Anatomie in Bewegung“.

**Zielgruppe:**

Wir sprechen Menschen an, die bereits im Trainerbereich tätig sind. Zum Beispiel: Yoga-, Aqua-, Pilates- und Fitnesstrainer, Qi Gong- / Tai Chi-Lehrer, Entspannungstrainer, usw. Auch als Neu- bzw. Quereinsteiger sind Sie uns willkommen.

**Termine und Arbeitszeiten:**

- 06./07.11.2010
- 19./20.03.2011
- 19./20.11.2011

Samstag: 09:00 bis 17:00 Uhr  
Sonntag: 09:00 bis 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** € 295,- inkl. MwSt.

**Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701**

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

**Entspannungsakademie®**  
Christine Matheja - Entspannungstechniken  
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing  
Telefon: 08121 222 702  
Telefax: 08121 222 701  
christine.matheja@entspannungsakademie.de

**Anmeldung:**

Basic-Workshop

**„Biomechanik“**

Funktionen und Strukturen in biologischen Systemen

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

**Anmeldebedingungen**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.