

## **mvd fitness – Interne Weiterbildung**

### **Thema: Stabilisation**

Datum: 18.05.2021 Teil 1  
01.06.2021 Teil 2  
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Referentin: Andreas Wendel  
Dipl. Physiotherapeut (FH)  
Staatl. anerkannter Lehrer der Physiotherapie  
Stellvertretende Schulleitung PT Akademie – Schule für Physiotherapie  
an der BG Klinik Ludwigshafen  
Trainer C – Gesundheitssport  
Langjähriger Trainer bei mvd fitness / Wirbelsäulen-Fitness

Stabilität bedeutet ein kontrolliertes, an die anatomischen Anlagen des Gelenkes angepasstes Bewegung. Stabiles Bewegung muss daher bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. Die Stabilität eines Gelenkes wird durch ein optimales Zusammenspiel der drei Systeme gewährleistet: das aktive, das passive System und das Kontroll- und Steuerungssystem.

Bei diesem Workshop beschäftigen wir uns mit:

#### Teil 1:

- Stabilisierende Gelenksysteme
- Feedback / Feedforward
- Kraftschluss / Formschluss
- Motorisches Lernen: Closed Loop und Open Loop
- Stabilisationsstufen

#### Teil 2:

- Lokale Stabilisation (selektive und reflektorische Aktivierung)
- Statische Stabilisation – Koordination
- Statische Stabilisation – Ausdauer
- Dynamische Stabilisation
- Reaktive Stabilisation