

Physio-Cardio-Walking verbindet wissenschaftliche Analysemethoden zur **Senkung des Risikos von Überlastungsreaktionen am Herzen** mit dem **aeroben Ausdauertraining an der frischen Luft**.

Das Besondere von Physio-Cardio-Walking:

- Mit dem SRA-Verfahren wird ein **nur 1-stündiges Langzeit-EKG** mit einem eigens hierfür entwickelten, **digitalen Mini-High-Tech-2-Kanal-EKG** durchgeführt. Diese Analyse ist als fakultativer Bestandteil des Kurses besonders empfehlenswert.
- Zwei Theoriemodule vermitteln verständlich die Zusammenhänge zwischen **individueller Trainingssteuerung** und **optimierter Herz- und Lungenfunktion**.
- Die Raumfordernden Bewegungsabläufe **mobilisieren den Bewegungsapparat** schonend und wirkungsvoll.
- Als klassische **Outdoor-Maßnahme an der frischen Luft** werden Herz-Kreislauf und Lunge hervorragend aktiviert.
- Als wichtiger Bestandteil von Ernährungsumstellungen trägt diese Bewegungsinitiative durch die Aktivierung großer Muskelmassen entscheidend zur **Regulierung des Körpergewichts** bei.
- Ergonomisch geformte Qualitätsstöcke und Herzfrequenz erfassungsgeräte dienen neben der Vermittlung des typischen „Quattro-Gangs“ und der günstigen Lastenverteilung ebenso der Justage des persönlichen Herz-Tagesprofils.
- Die **Videoanalyse** im Praxismodul ermöglicht Korrekturen der Bewegungsabläufe und erlaubt eine wirkungsvolle Reflexion des Erlernten.
- Die theoretischen und praktischen Inhalte werden ausschließlich von Physiotherapeuten mit der Qualifizierung zum medizinischen Nordic-Walking-Instruktor vermittelt.
- Gemäß Qualitätsrichtlinie werden **standardisierte Kommunikationswerkzeuge**, insbesondere der Datentransfer zu den Kostenträgern, und Bewertungsbögen eingesetzt.

Kursstruktur:

1. **Vorgeschaltete SRA-Analyse** als fakultativer Bestandteil dieser Maßnahme.
2. **2 Theoriemodule** mit anschließendem Exkurs zum Thema optimaler Ausrüstung und **8 Praxismodule** zu je 60 Minuten auf gesichertem Terrain.
3. Alternativ kann ein Kurs mit 8 Modulen zu je 75 Minuten organisiert werden.
4. **Evaluation am Ende der Maßnahme.**

Kursgebühr:

130,00 Euro (davon 35,- Euro für SRA-Screening und 95,- Euro Kursgebühr).

Die Qualitätsstöcke und die Herzfrequenz erfassungsgeräte werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Physio-Cardio-Walking

Medizinisches Nordic - Walking mit dem Schwerpunkt **Herz - Kreislauf** und aerobes **Ausdauertraining**.



paul edel
physiotherapie

Zielgruppen:

- Erwachsene, welche aufgrund ihrer **Gelenkbeschwerden oder ihres Gewichts** an ausdauerbetonten Bewegungsinitiativen, wie z.B. Laufsport, Leichtathletik oder Mannschaftssport, nicht oder nur eingeschränkt teilnehmen können.
- **Herz-Kreislauf- und Lungenpatienten**, welche nach einer REHA – Maßnahme an erworbenen Leistungsmerkmalen anknüpfen wollen.
- **Sportler nach Verletzungen oder Operationen**, welche im Rahmen der Vollbelastung eine solide Übergangs- oder Ergänzungslösung für ihren Sport suchen.
- Wiedereinsteiger und Junggebliebene, die eine **gesundheitsbetonte und moderate Ausdauer-methode in geselliger Runde** bevorzugen.
- **Spezialkurse für Frauen** mit dem Anspruch auf Ausdauer und Körperstyling.
- Belastungsfähige Männer, welche beim "Power-Walking" eine besondere Herausforderung suchen.
- Weitere Angebote auf Anfrage, wie z.B.: **Night-Walking / Barefooting / Kid's** etc.

Ihre Vorteile:

- **Fachlich kompetent angeleiteter Gesundheits-sport** für mehr Sicherheit.
- **Bewegung an der frischen Luft** unter biomechanisch verträglichen Bedingungen.
- **Anregung der physiologischen Anpassungsprozesse** der Organsysteme.
- **Positiver Impuls für mehr Bewegung und Koordination**, welche Spaß machen.
- Eine seriöse Gelegenheit für Rekonvaleszenten und Neueinsteiger, verloren gegangene **Ressourcen zu re-etablieren**.
- **Variable Kursangebote** für unterschiedliche Belastungsprofile.
- Einige gesetzliche Krankenkassen bezuschussen diese Maßnahmen nach § 20 SGB V.

Kompetenz:

- **Physiotherapeuten mit Zusatzqualifikation in medizinischer Trainingstherapie**.
- **Langjährige Berufserfahrung** in Klinik und Rehabilitation, sowie ambulanter Therapie.
- **Spezialisierung** in den Bereichen **Orthopädie, Chirurgie und Sportmedizin**.
- **Betreuung von Leistungssportlern** und Mannschaften.
- **Lehr- und Fortbildungstätigkeit** im Themenbereich der Trainingswissenschaften.
- **Qualitätsmanagement** orientierter Dialog und Netzwerker.

