

S – E – T ist die revolutionäre Trainingsmethode für den ganzen Körper und alle Gelenke. Mit lokaler Stabilität und entsprechend stimulierter Muskulatur erfolgreich gegen Schmerzen und Beschwerden.

Eine Information für den Gesundheitsinteressierten.

Das Besondere von Sling – Exercise – Therapy:

- Die theoretischen und praktischen Inhalte werden für den Laien in verständlicher Form ausschließlich von Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftlern mit der Spezialisierung auf sensomotorisches Training vermittelt.
- Internationale Studien und auf Wissenschaft und Forschung basierte Kenntnisse zum sensomotorischen Training bilden das Fundament der Theorie und Praxis.
- Alle im Kurs besprochenen Methoden zum sensomotorischen Training sind zu Hause oder am Arbeitsplatz umsetzbar.
- Die hierbei erworbenen Kenntnisse können im Rahmen eines im Nachgang durchgeführten Personal – Coachings langfristig Erfolg bringend eingesetzt werden.
- Grundsätzlich kann Sling – Exercise – Therapy in jedem Alter und Leistungsstand genutzt werden, also sowohl von leistungsgeminderten Menschen als auch von Hochleistungssportlern.
- Gemäß Qualitätsrichtlinie werden standardisierte Kommunikationswerkzeuge, insbesondere der Datentransfer zu den Kostenträgern, und Bewertungsbögen eingesetzt.

Kursstruktur:

1. Zwei Theoriemodule über Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates und des Nervensystems, sowie zur Verhaltens- und Verhältnisprävention zu je 60 Minuten.
2. 8 Praxismodule über die biomechanischen Prinzipien des sensomotorischen Trainings und deren Umsetzung zu Hause bzw. am Arbeitsplatz mit Beispielübungen zu je 60 Minuten.
3. Evaluation am Ende der Maßnahme.

Kursgebühr:

100,00 Euro (die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Nachgang die Gebühren anteilig).

Sling – Exercise – Therapy

Präventionssport nach § 20
Anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen



Die revolutionäre Trainingsmethode **für den ganzen Körper und alle Gelenke.** Mit lokaler Stabilität und entsprechend stimulierter Muskulatur erfolgreich **gegen Schmerzen und Beschwerden.**

Zielgruppen:

- Patienten im Rahmen eines Nachbehandlungsschemas im Bereich der Primär- und Sekundärprävention.
- Erwachsene, welche aufgrund ihrer Gelenksbeschwerden an Bewegungsinitiativen in ihrer Freizeit, wie z.B. Tennis, Golf, Mannschafts- oder Wintersport, 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.
- Weitere Angebote auf Anfrage, wie z.B. S-E-T Personal – Coaching, S-E-T für Sportmannschaften und Vereine, S-E-T auf Verband – Ebene, S-E-T in Kindergarten und Schule.

Ihre Vorteile:

- Fachlich kompetent angeleiteter Gesundheitssport für mehr Sicherheit.
- Anregung der physiologischen Anpassungsprozesse der Organsysteme.
- Positiver Impuls für mehr Bewegung und Koordination, welche Spaß machen.
- Übungsansatz erfolgt grundsätzlich nach individuellen Belastungskriterien.
- Übungsprotokolle geben eine wertvolle Hilfe, um die Praxisinhalte zu rekapitulieren.
- Die gesetzlichen 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.

