

## Fortbildungsseminare in Active Isolated Stretching

Active Isolated Stretching (AIS) ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik, die auf weitreichender kinesiologischer Forschung basiert. Sie zeigt fortwährenden und nachweislichen Erfolg bei Weichteilverletzungen und einer Vielzahl von neurologischen und orthopädischen Zuständen wie Ischias, Arthritis und Sehnenentzündungen.

Der Kursinhalt umfasst aktive und aktiv-assistierte Dehnübungen. Methodisch werden die physiologischen Gesetze von Wolff und Sherrington herangezogen, um Muskulatur und Bindegewebe effektiv zu verlängern, lymphatische und venöse Zirkulation zu erhöhen und neurologisch im Körper neue Verknüpfungen herzustellen. Die sich wiederholenden Bewegungen werden sanft und ohne Stress durchgeführt, damit der automatische Dehnreflex nicht ausgelöst wird. Wenn diese Prinzipien beachtet werden, können Veränderungen sehr leicht und schnell erfolgen. Der Unterricht stellt detaillierte Behandlungsprotokolle dar, um Muskulatur und Bindegewebe sicher und effektiv zu verlängern und gleichzeitig das physiologisch basierte agonistisch-antagonistische Verhältnis aufrecht zu halten.

Insbesondere wird auf gesunde Körperhaltung und richtiges Coaching geachtet, um den besten Erfolg zu erzielen. Die Seminare umfassen 20 % Vortag und 80 % praktische Übungen.

### Kursinhalt:

- Theoretische Einführung in die Prinzipien von Active Isolated Stretching
- Vorführungen und praktische Übungen in Active Isolated Stretching

### Kursziele:

Teilnehmer\*innen lernen sowohl wie sie ihr eigenes körperliches Wohlergehen erhalten können als auch wie sie ihre Patient\*innen oder Klient\*innen unterstützen können. Die AIS-Techniken sind unmittelbar nach dem Kurs anwendbar.

- Anzahl der Teilnehmer/innen: 10 bis 30
- Honorarvorstellung: *nach Vereinbarung* oder Kosten/Gewinnbeteiligung
- Lehrgangsdauer: Ein- bis zweitägig je nach Unterrichtsgebiet (z. B. der Kurs für den Oberkörper beträgt 14 Unterrichtseinheiten).
- Teilnehmer\*innen oder Gastgebereinrichtung: Massagetische werden zur Verfügung gestellt.
- Zzgl. Kosten je Teilnehmer\*in: 20-30 € für ein ins Deutsche übersetztes Kursbuch und ein Dehnübungsband