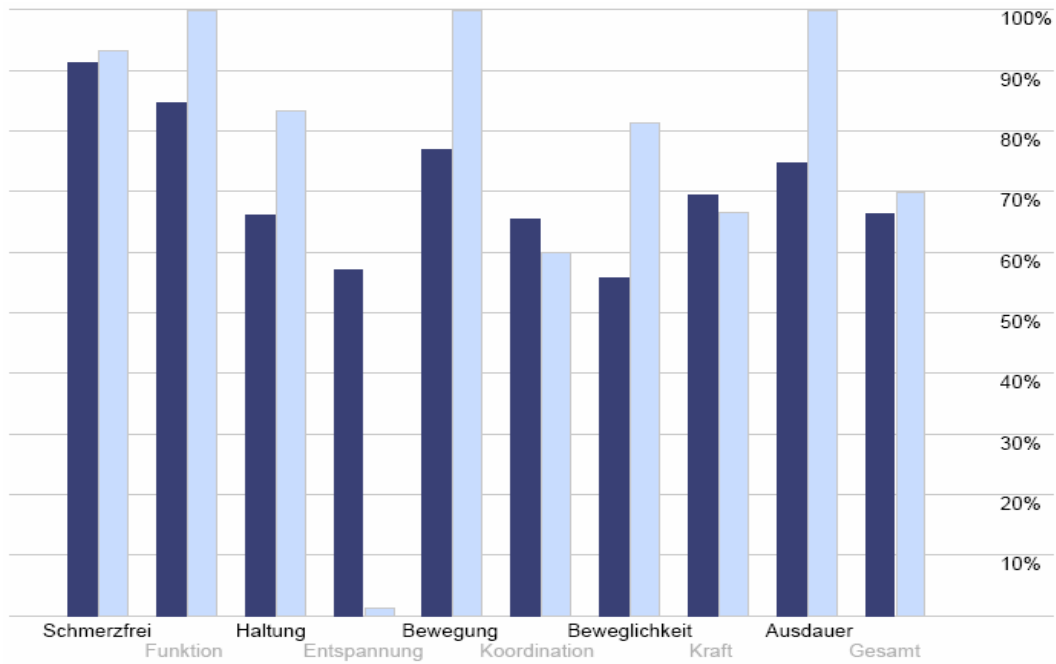


Liebe TeilnehmerInnen des 2-Tages-Kurses,

Euere Hausaufgaben am Ende des ersten Tages ist, folgende Dokumente auszudrucken und zum zweiten Kurstag mitzubringen:

1) Euer Fitnessdiagramm.



2) Eueren Trainingsplan. Überlegen welche der Übungen eures Therapieplans, eurer Meinung nach die 3 wichtigsten zur Verbesserung eurer Dysfunktion / Symptomatik sind.

	+1Monat	+2Monate	+3Monate	+1Jahr
Haltung				
Wie viel Prozent der Zeit gelingt es Ihnen?				
S.24 Neutrale Wirbelsäulenschwingung				
S.26 Unverdrehte Wirbelsäule				
Entspannung				
Wie viel Prozent der Zeit gelingt es Ihnen?				
S.35 Entspannte Zunge				
S.35 Entspannter Unterkiefer				
S.36 Entspannte Unterlippe				
S.36 Entspannte Schultern				
S.36 Bauchatmung				
Koordination				
Wie viel Prozent der Zeit gelingt es Ihnen?				
S.42 Aus der Rückenlage zum Sitz				
S.47 Augenmuskel-Koordination				
Beweglichkeit				
Wie oft pro Woche haben Sie im Schnitt geübt? / Test bestanden?				
S.54 Brustwirbelsäulen-Aufrichtung				
S.57 Schulter-Beweglichkeit				
S.71 Hüftstreck-Beweglichkeit				
Kraft				
Wie oft pro Woche haben Sie im Schnitt geübt? / Test bestanden?				
S.79 Schulterblatt- und Oberarmmuskel-Kraft				

3) Zwei Kopien des zweiseitigen Therapieplans.

PATIENT:

THERAPEUT:

Wirbelsäulen-Fitness-Check (www.wirbelsaeulen-fitness.de)

✓=gemacht, P=Plan für nächste Behandlung, X=Technik stoppen, ↑=vermehrte, ↓=vermindert, ⇔=weil, // der Effekt war, L=links, R=rechts, +=positiv, -=negativ

Ziele = die Verbesserung folgender Befunde	1. DATUM	2. DATUM	3. DATUM	4. DATUM	5. DATUM	6. DATUM	7. DATUM	8. DATUM
① -Schmerz x/10	/*	/	/	/	/	/	/	/
② -Schmerz x/10	/	/	/	/	/	/	/	/
③	/	/	/	/	/	/	/	/
④	/	/	/	/	/	/	/	/
⑤	/	/	/	/	/	/	/	/
⑥	/	/	/	/	/	/	/	/

*vor / nach der Behandlung

Wirbelsäulen-Fitness-Check

Haltung

Symmetrische Fußstellung								
Neutrale Wirbelsäulenschwingung								
Unverdrehte Wirbelsäule								
Stabilisierte neutrale Wirbelsäulenschwingung								
Senkrechter Oberkörper								
Haltungsgerechte Umwelt								
Höhe der Sitzfläche								
Knie- und Fußabstand								
Gewichtsverteilung im Sitzen								
Standbreite								
Gewichtsverteilung im Stehen								
Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper								

Vielen Dank!!