

**Der Power-Gelenk-Coach ist der Gelenk-Profi  
unter den Trainern und Therapeuten.**

In dieser Fortbildung behandeln wir intensiv Gelenke mit ihren spezifischen Bestandteilen wie den Knorpel- und Kapselstrukturen sowie den fluiden Komponenten aber auch die kraftübertragenden Elemente wie die sie überspannenden Band-, Faszien- und Muskel-/Sehnenstrukturen.

Es wird ein großes Spektrum an Erkrankungen dargestellt, von den Verschleißerscheinungen, die alle Gelenke betreffen, bis hin zu den speziellen Verletzungsfolgen einzelner Gelenke.



Des Weiteren werden Reizqualitäten und Belastungsprofile besprochen, die in den jeweiligen Proliferations- und Differenzierungsphasen physiologische oder pathologische Qualitäten aufweisen. Mit den gewonnenen Erkenntnissen wird der Trainer und Therapeut in die Lage gesetzt, Trainingsstrategien auf prophylaktischem aber auch therapeutischem Niveau zu entwerfen und zu unterrichten.

Der Power-Gelenk-Coach ist ein Baustein in der Profi-Ausbildung zum Master Trainer für Fitness, Personal Training, Prävention und Trainingstherapie.

**Zielsetzung**

- Sie erweitern Ihre anatomischen und biomechanischen Kenntnisse und können die Funktion der peripheren Gelenke besser nachvollziehen.
- Sie eignen sich die Entstehungsmechanismen der wichtigsten Gelenkerkrankungen und typische Verletzungsmuster der verschiedenen Gelenke im Einzelnen an.
- Sie erhalten ein Beurteilungsinstrumentarium im Hinblick auf Reizqualitäten und jeweilige Belastungsprofile, um die Strukturen der Gelenke und ihrer beteiligten Gewebe optimal aufzutrainieren und ihre Funktion im biologischen Rahmen zu verbessern.
- Sie lernen ein differenziertes Bewegungs- und Trainingsmanagement sowohl für die großen als auch für die kleinen Gelenke zusammenzustellen, durchzuführen und zu bewerten.
- Sie begreifen die Aspekte der Schmerzentstehung und erfahren wirksame Strategien zur Beseitigung derselben.
- Chronische Reizzustände der Sehnen stellen leider häufig einen deutlich limitierenden Faktor für die weitere Trainingsdurchführung dar. Sie lernen

mit typischen Sehnenreizungen trainingstechnisch umzugehen und Lösungsstrategien anzubieten.

## Ausbildungsinhalte

- **Vertiefte Anatomie** und **Biomechanik** der großen und kleinen Gelenke
- Feingeweblicher Aufbau von **Knorpel**, **Gelenkfluiden** und **Sehnen**
- Entstehung der **Coxarthrose** und der Weg zur **Hüft-TEP**
- Differenzierte **Trainingsstrategien** zur **Arthrose-Prophylaxe**, bei **Coxarthrose** und **nach Hüft-TEP**
- **Pathomechanismen** der degenerativen Veränderungen des **Kniegelenkes**
- Ursachen eines **Meniskusschadens**
- Entwicklung der **Retropatellararthrose** und der **Gonarthrose**
- Akute Verletzungen wie **Kreuz- und Seitenbandschäden** oder Meniskusrissen
- Differenzierte Trainingsstrategien zur **Knieprophylaxe**, nach akuten Verletzungen, postoperativ, bei degenerativen Prozessen und **nach Knie-TEP**
- Spezielle Verletzungsmuster der Schulter wie **Rotatorenmanschettenläsionen**, **Bizepssehnen-** und **Labrumverletzungen** bis hin zur **Frozen Shoulder**
- Degenerative Veränderungen wie **Kalzifizierungen**, **A/C-Gelenks-Arthrosen** und **Omarthrosen**
- **Pathomechanismen Subacromialer Impingementprobleme** und der **Schulterinstabilität**
- Ausgesuchtes Übungsrepertoire zum Aufbau einer **hohen Schulterqualität** und zur trainingstherapeutischen Bedienung obiger Problemfälle
- **Wurfbewegungsanalyse** und **Leistungssteigerungs-Feedbacks**
- **Physiologie** und **Pathologie** von **Sehne** und **Faszie**
- Akute und **chronische Tendinitis**
- **Tendinopathie der Achillessehne** (häufig unter Achillodynie subsumiert) und **der Patellarsehne** – Pathomechanismen und **differenzierte Trainingskonzepte**
- **Epikondylitis** (Tennis- oder Golferellenbogen): Entstehung und geeignetes Übungsdesign
- Trainingskonsequenzen bei **typischen Laufbeschwerden**
- Entzündungsprozesse im Körper
- Rheumatoide Arthritis und ihre Trainingsoptionen

## Teilnehmer

- Personal Trainer
- Physiotherapeuten
- Sport- und Rückentherapeuten
- Mediziner, Orthopäden, Reha-Ärzte
- Professionelle Fitnesstrainer
- Diplom Sportlehrer
- Leistungssportler mit Sportverletzungen



## Referent

Der Kurs wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert.

## Urkunde

Die Teilnahme wird mit einer Urkunde testiert.



**Dr. Gottlob Institut**  
**Hauptmannsreute 21 b**  
**D – 70192 Stuttgart**

**Tel:** +49 – 711 – 5188 9950

**Fax:** +49 – 711 – 5188 9948

**Mobil:** +49 – 172 – 623 5862

**E-Mail:** [info@dr-gottlob-institut.de](mailto:info@dr-gottlob-institut.de)

Seminarort: Raum Heidelberg / Stuttgart