



Frau Klatt und Frau Grewe

„Als Dank für ihr Engagement in einer gemeinnützigen Organisation“.

Am 13. April 2024 fand im Burkardushaus in Würzburg eine besondere Fortbildung außerhalb des Curriculums für Therapeuten des Osteoporose-Trainings aus Bayern statt. Die Veranstaltung wurde als Anerkennung für ihr wöchentliches ehrenamtliches Engagement bei Gruppentrainings organisiert.

Die Themen der Fortbildung waren vielfältig und informativ. Musik, Neuralathletik und die neuen Leitlinien für das Funktionstraining boten die Möglichkeit Therapieansätze zu verbinden und ein ganzheitliches Konzept zu entwickeln.

Der Referent Stefan Lindner, Physiotherapeut und Sportwissenschaftler präsentierte die neuen Osteoporose-Leitlinien von 2023, wobei er besonders die Bedeutung von Krafttraining und Proteinen hervorhob.



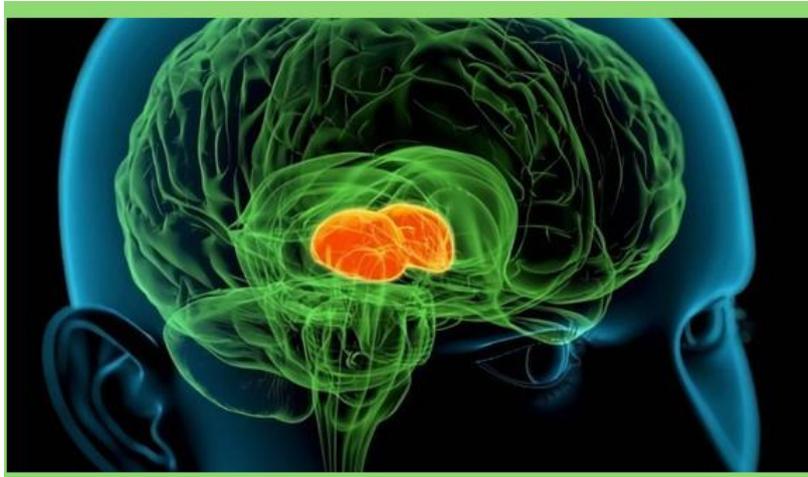
Patientenedukation (z.B. wie oft und intensiv trainieren, und ab 65 eine Proteinaufnahme von 1,0 g Protein/Kg Körpergewicht/Tag)





Erhöhte Muskelmasse steht in Verbindung mit geringeren Sturzrisiko.

Die Referentin Frau Andrea Kneis Tanzpädagogin gab einen Einblick in die aktuellen Forschungsergebnisse zur Wirkung von Musik auf das Gehirn und den Gefühlssinn des Menschen.



Das Gehirn im Gefühlsrausch - positive Effekte von Musik auf die Psyche

- Stimmungsverbesserung
- Schmerzlinderung
- Verbesserung der kognitiven Leistung
- Förderung von sozialer Bindung und Gemeinschaftsgefühl (Funktionstraining)

Der Referent Daniel Kestler Neuralathletiktrainer brachte den Teilnehmern das Neuralathletiktraining in Theorie und Praxis näher.

Der entscheidende Faktor eines jeden erfolgreichen Athleten ist das Gehirn. Hier werden alle Entscheidungen gesteuert und freigegeben, bzw. blockiert.

Beim neurozentrierten Training beschäftigen wir uns in erster Linie mit dem zentralen Nervensystem, bestehend aus Gehirn und Rückenmark. Wenn man versteht, dass jede Bewegung, jede Handlung jede Entscheidung vom Gehirn gesteuert und freigegeben wird,



LfO-Bayern

Bank: Sparkasse Bad Kissingen
IBAN: DE98 7935 1010 0031 0707 17
BIC: BYLADEM1KIS
Steuernummer BfO - Bundesverband:
FA Düsseldorf 106/5740/0856

Mitglied im Dachverband

Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V. (BfO)
Kirchfeldstr. 149,40215Düsseldorf
www.osteoporose-deutschland.de
AG Düsseldorf - Vereinsregister Nr. 6870





versteht man auch den Zusammenhang zwischen Informationsaufnahme aus unseren Sinnen und dem Output, also dem Ergebnis der Verarbeitung dieser Informationen im Gehirn.



Beschreibung Brockschnur:

Durch die unterschiedliche Entfernung der Perlen, zur Nase der Testperson, kann nun festgestellt werden, ob und in welcher Entfernung die Testperson eine stabile Beidäugigkeit hat oder herstellen kann. Mit unterschiedlichen Fragen zur Position und Darstellung der Perlen, und der entsprechenden Wahrnehmung aus Sicht der Testperson, kann man u. a. feststellen, ob beide Augen der Testperson gut miteinander „kommunizieren“ und ein eindeutiges Bild in unser Gehirn liefern. Durch die Brock-Schnur macht man sich den Sehprozess etwas bewusster.

Wenn unsere beiden Seheindrücke, also der unseres rechten und linken Auges, im Gehirn nicht ordentlich zusammengeführt werden können, dann führt das zu Stress in der Bildverarbeitung. Dadurch kann es schnell zu Konzentrationsstörungen kommen **und auch zu Kopf- und Nackenschmerzen führen.**

Für die Teilnahme an der Fortbildung erhielten die Therapeuten sieben Fortbildungspunkte. Die Kosten für die hochkarätigen Referenten wurden großzügig vom Landesverband für Osteoporose Bayern übernommen. Zusätzliche Ausgaben wie Fahrtgeld und Tagungspauschale wurden von der jeweiligen Selbsthilfegruppe übernommen. Die Veranstaltung erhielt von den Teilnehmenden eine herausragende Beurteilung. Insgesamt nahmen 40 engagierte Therapeuten an der Fortbildung teil, die vom Team des Landesverbandes Bayern organisiert wurde.

Die Fortbildung war nicht nur lehrreich, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit für die Therapeuten ihr Wissen zu erweitern und sich gegenseitig auszutauschen. Ein gelungenes Dankeschön für ehrenamtliches Engagement im Kampf gegen Osteoporose.



LfO-Bayern

Bank: Sparkasse Bad Kissingen
IBAN: DE98 7935 1010 0031 0707 17
BIC: BYLADEM1KIS
Steuernummer BfO - Bundesverband:
FA Düsseldorf 106/5740/0856

Mitglied im Dachverband

Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V. (BfO)
Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf
www.osteoporose-deutschland.de
AG Düsseldorf - Vereinsregister Nr. 6870





Selbsthilfe Landesverband für Osteoporose Bayern



Geschäftsstelle LfO-Bayern

Barbara Ettinger
Am Wilhelmsbühl 7
97318 Kitzingen
Tel. 09321 50 32

info@bayern-osteoporose.de
www.bayern-osteoporose.de



Ettinger Barbara
Teamleitung des LfO Bayern



LfO-Bayern

Bank: Sparkasse Bad Kissingen
IBAN: DE98 7935 1010 0031 0707 17
BIC: BYLADEM1KIS
Steuernummer BfO - Bundesverband:
FA Düsseldorf 106/5740/0856

Mitglied im Dachverband

Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V. (BfO)
Kirchfeldstr. 149,40215Düsseldorf
www.osteoporose-deutschland.de
AG Düsseldorf - Vereinsregister Nr. 6870

