Vesalius GmbH | Myoreflextherapie-Ausbildung
Obere Laube 44 | 78462 Konstanz
T +49 7531 7141 200
akademie@mosetter.de | www.mosetter.de

Mit Strategie Gesund
Dr. Mosetter
PRINZIP.

MYOREFLEX Trainer Ausbildung

Curriculum für die Ausbildung zum Myoreflex Trainer [1] [2]

Die Myoreflex Trainer Ausbildung ist eine kompakte, praxisorientierte 4-Tages-Ausbildung für Trainer, Therapeuten und Ärzte, die Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Leistungsdefizite ursächlich verstehen und trainierend beeinflussen wollen – systematisch, evidenzbasiert und perfekt integriert in moderne Trainingskonzepte.

Die Logik der Lösung muss mindestens so stark sein wie die Logik des Problems: neuromuskuläre Regulation, Schmerzreduktion und Reorganisation von Muskelketten als Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, Stabilität, Kraft.

Vom Schmerzverständnis zur intelligenten Trainingssteuerung.

[1] *Myoreflex*® und *KiD*® - *Kraft in der Dehnung* sind eingetragene Warenzeichen.
© Vesalius Konstanz, Dr. Mosetter Prinzip.

[2] Zur besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

Zielgruppen & Nutzen

1. Fitness- & Personal Trainer

Problem:
Viele Kunden trainieren trotz Schmerzen oder stagnieren trotz regelmäßigem Training und brechen ab.

Lösung:
KiD Training als Tool zur spezifischen Ursachenanalyse und Movement Screen statt Symptombekämpfung. Strukturierte Bewegungs-& Schwachstellenanalysen.
Für direkte Übertragung aufTrainingspläne

Nutzen:
Klare Positionierung als Schmerz-& Bewegungsexperte.

2. Physiotherapeuten

Problem:
Therapieerfolge lassen sich im Alltagstraining oft nicht nachhaltig sichern.

Lösung:
Übertragung therapeutischer Erkenntnisse in strukturiertes (Geräte)Training mit KiD® als Brücke zwischen Therapie & Training für Nachsorge und Prävention.

Nutzen:
Nachhaltigere Therapieergebnisse-Klare Trainingsleitplanken für Patienten - Entlastung im Praxisalltag

3. Orthopäden & medizinisches Fachpersonal

Problem:
Training wird häufig unspezifisch empfohlen oder falsch umgesetzt.

Lösung*:*
Fundiertes Schmerz- & Bewegungsmodell - Klare Indikations- & Kontraindikationslogik - Evidenznahes, strukturiertes und klar kommunizierbares Trainingssystem
Nutzen:

Bessere Therapie-Compliance - Reduktion chronischer Beschwerdebilder - Qualitativ hochwertige Trainingsweiterempfehlung

Ausbildungsformat

- **Dauer: 4 Tage** (kompakt & intensiv)
- **Format:** Präsenz, praxisorientiert
- **Teilnehmerzahl:** max. 40 Personen
- **Ort:** Jürgen Beute Balance Fitness Kassel
- **Didaktik:** 50 % Theorie | 50 % Praxis & Anwendung

Lernziele

Nach Abschluss der Ausbildung können die Teilnehmenden:

- Schmerzen und Bewegungseinschränkungen funktionell und kausal analysieren
- Bewegungs-Asymmetrien und relevante Muskel-/Faszienketten sicher erkennen und beurteilen
- Myoreflex-KiD® gezielt im Training einsetzen
- Trainingspläne indikationsspezifisch entwickeln
- Identifikation und Berücksichtigung von Indikationen und Kontraindikationen
- Abgrenzung: vom Training zur Therapie / Kommunikation mit Therapeuten und Ärzten

Übersicht (4-Tage-Struktur)

Tag 1 – Grundlagen & Schmerzverständnis

Fokus: Verstehen

- Theoretische **Grundlagen** des Myoreflex-Konzepts
- funktionelle Bewegungsgeometrie und Biokinematik
- neuronale und neuromuskuläre Regulation: Spannungsregulation, Schmerzreduktion und Reorganisation von Muskelketten als Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, Stabilität, Kraft und Bewegungsökonomie
- Reflektorische Regulation als Grundlage für Mobilität, Schnellkraft und Ausdauer
- Schmerzmodelle: akut, chronisch, nozizeptiv vs. funktionell
- Bewegungseinschränkung, Kompensation und Schmerz
- funktionelle Anatomie als Basis jeder Trainingsentscheidung
- Kraft in der Dehnung (KiD), Arbeit am Bewegungsende im Unterschied zu klassischen Mehrgelenkübungen und alltags-/sportspezifischem Bewegungen

Tag 2 – Funktionelle Anatomie & Analyse

Fokus: Sehen lernen

- Funktionelle Anatomie der Muskelketten, „Muskelmeridiane“ und kinetischen Bewegungslinien
- Biokinematik & Bewegungsgeometrie: physiologisch vs. kompensiert
- Bewegungseinschränkungen: Ursachen, Kompensationen und Schmerzmechanismen
- Schwachstellenanalyse: Kiefer, HWS, Drehmomente in Wirbelsäule, Hüfte und Knie
- Systematische Bewegungsanalysen (Stand, Gang, Gerätetraining) & Movement Screen
- Abgrenzung: vom Training zur Therapie; Kommunikation mit Therapeuten und Ärzten

Praxis:

- Bewegungs- und Haltungsanalysen am Kunden

Tag 3 – Myoreflex-KiD® & Training

Fokus: Regulieren

- KiD Kraft in der Dehnung: Konzept, Wirkmechanismen und Zielsetzung
- Prinzipien des Muskel-Faszien-Längentrainings
- Ableitung gezielter Übungen aus der Bewegungsanalyse sowie Kontraindikationen
- Trainingsstrategien bei Schmerz, für Prävention und Leistungssteigerung
- Integration von KiD in strukturierte Trainingspläne

Praxis:

- Umsetzung, Varianten und Kombinationen von KiD-Übungen
- Erstellung individueller Trainingsentwürfe

Tag 4 – Integration, Indikationen

Fokus: Nachhaltig umsetzen

- Beschwerde- und Krankheitsbilder: Was muss und darf trainiert werden – was nicht?
- Identifikation und Berücksichtigung von Indikationen & Kontraindikationen
- Fallvignetten
- Integration und Implementierung des Gelernten in den Studio- bzw. Praxisalltag
- Kommunikation interdisziplinär – Trainer, Therapeuten und Ärzte
- Ausblick: Ernährung als unterstützender Stoffwechsel-Faktor für effizientes Training

Abschluss: Zertifizierung Myoreflex Trainer