



Sportbetreuer – Professional
Werde zum kompetenten Betreuer für Sportler



Sportbetreuer - Professional

Weg von schwarzen Rollen, Pausen, PECH und Wärmesalbe

- › Behandelst du Sportler oder betreust eine Mannschaft?
- › Willst du mehr, als "nur" massieren?
- › Brauchst du einen Plan für die Behandlung und Rehabilitation von Sportverletzungen und Überlastungssyndromen?
- › Möchtest du sicherer werden bei der 1. Hilfe, der Therapie in der Akutphase und deinen verletzten Sportler wieder zurück auf den Platz bringen?

Dann ist diese Ausbildung die Passende für dich!

Lerninhalte

- › Die häufigsten Verletzungen und Überlastungssyndrome wie z.B. "Runners and Jumpers Knee" - Tests und Befundverfahren zur Differenzierung
- › Ursachen-Folge-Kette von Verletzungen
- › Erstversorgung von Sportlern - was tun und was gehört in einen professionellen Betreuungskoffer?
- › Behandlungsstrategien und Therapiepläne
- › Regeneration nach Sport oder Wettkampf
- › Präventionsprogramme
- › Sicherheit im Umgang und der Betreuung deiner Sportler

Zielgruppen

Berufsmasseur, Medizinische Masseur, Trainer von Sportmannschaften oder Individualsportlern, medizinisches Fachpersonal, Naturheilpraktiker, Therapeuten, Sportbetreuer, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler oder Ärzte

Voraussetzungen

Massagekenntnisse und Kenntnisse in Anatomie und Physiologie. Betreuung eines Sportlers/einer Sportmannschaft von Vorteil. Die Kurse können in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

Kursleitung

Frank Arndt | Tim Meyer

Das ABC für Sportbetreuer

Entscheidungsfindung bei Sportverletzungen und Therapie

Brauchen verletzte Sportler einen Arzt? Fachlich fundierte Einschätzung von Sportverletzungen – für Sportbetreuer unabdingbar! Lerne, handlungsorientiert die Ursachen-Folge-Kette von Verletzungen der unteren und oberen Extremitäten kennen und deren Behandlungs- und Abklärungsbedarf abzuschätzen.

Gerade die rasche Beurteilung von akuten Verletzungen kann für den Heilungs- und Rehabilitationsverlauf entscheidend sein. Viele Betreuungspersonen im Sport sind zurückhaltend, da sie unsicher in ihren Entscheidungen sind.

Dieser Kurs hilft dabei, Sicherheit und fundiertes Fachwissen mit der praktischen Anwendung von Techniken in der Betreuung von Sportlern zu erlangen. Ausserdem wird dein Fachwissen durch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse auf den neusten Stand gebracht. Dies ermöglicht dir, die bestmögliche Versorgung von Sportlern jeglicher Art.

Kursinhalte

Du willst erkennen, ob deine Sportler eine ernsthafte Verletzung haben und eine ärztliche Untersuchung benötigen? Im Arbeitsalltag stossen wir immer wieder auf Sportler mit Schmerzen, Verletzungen oder Überlastungsbeschwerden. Wie entscheidest du, welche Behandlung angezeigt ist? Lerne, Verletzungen zu klassifizieren, die Schweregrade von Verletzungen einzuordnen und spezifische Testverfahren anzuwenden. Wir gehen der Frage nach, welche Strukturen bei Sportverletzungen oft betroffen sind und welche sportartspezifischen Verletzungsmuster sich zeigen. Zudem werden wichtige Warnzeichen (RedFlags) zur Erkennung und Beurteilung von Sportverletzungen thematisiert.

Kenntnisse zu den gängigsten Diagnostikmethoden wie Röntgen, Sonografie, Magnetresonanztomographie (MRT), Computertomographie (CT) werden vermittelt und du lernst aktiv manuelle Provokationstests für Hüfte, Knie, Fuss und Schulter anzuwenden (Lachmann-Test, Apley-Grinding-Test).

Theoretische Kenntnisse von muskuloskelettalen Strukturen werden vertieft. Weitere spannende Exkurse, wie zum Beispiel die Thematiken Gehirnerschütterungen und Schmerzphysiologie, finden ebenfalls einen Platz, um den Heilungs- und Rehabilitationsprozess besser zu verstehen. Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse werden mit spannenden pathologischen Themen vertieft, um den Handlungsspielraum zu vergrössern.

Kursleitung

Tim Meyer

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 9.00 – 17.00 Uhr.

Unterrichtsdauer 14 Stunden.

Kurskosten

CHF 515.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Thun

Mittwoch/Donnerstag 22./23. November 2023

Aarau

Donnerstag/Freitag 29./30. August 2024

Rapperswil

Samstag/Sonntag 16./17. März 2024

Erstversorgung von Sportverletzungen

1. Hilfe, Material und Anwendung

Ernstfall auf dem Spielfeld – was nun? Deine Sportler haben sich frisch verletzt? Wie du die Situation einschätzen kannst, effektiv erste Hilfe leistest und welche Materialien dafür benötigt werden, lernst du in diesem Kurs - matchentscheidend bei der Erstversorgung von verletzten Sportlern.

Bei der Erstversorgung und in der frühen Akutphase nach einer Verletzung werden wichtige Weichen gestellt. Die ersten Entscheidungen und Handgriffe sind ausschlaggebend für eine erfolgreiche Behandlung und Rehabilitation. Die in diesem Kurs vermittelten sportmedizinischen Grundkenntnisse sind für qualifizierte Sportbetreuer unverzichtbar und bereiten dich optimal für den Ernstfall vor.

Kursinhalte

Von der Schürfwunde bis zur Kreuzbandverletzung – Wir zeigen dir, wie du im Ernstfall reagieren musst, um deine Sportler optimal zu versorgen.

Immer wieder laufen Sportbetreuer mit einem Eisspray auf das Spielfeld und sind sich unsicher, wie es dem am Boden liegenden Sportler geht. Welche Fragen entscheidend sind und was du in der ersten Verletzungswoche tun kannst, erlernst du in diesem Kurs.

Dir wird gezeigt, wie du einen professionellen Betreuungskoffer/-Trolley sowie eine Einsatztasche fürs Spielfeld zusammenstellen und damit die Erstversorgung gewährleisten kannst. Du lernst Materialien, wie Tapes, spezielle Blasenpflaster bis hin zu Salben- und Druckverbänden für die Erstversorgung diverser Verletzungen anzuwenden und erfährst, wann der Einsatz von Wärme und Kälte sinnvoll ist. Weiters wird auf die zielgerichtete Nutzung von Compex, Kinesiotape und Chlorethylalkohol eingegangen und aufgezeigt, welche spezifischen Tests und Entscheidungen in den ersten Stunden nach einer Verletzung wichtig sind.

- › Dein Sportler hat sich frisch verletzt? Wie leistest du effektiv 1. Hilfe?
- › Wie stillst du Blutungen, fixierst Gelenke und reagierst bei Muskel- und Bandverletzungen?
- › Welche Materialien benötigst du – wie und wann setzt du sie richtig ein?
- › Vom Druckverband über klassisches Tape bis zum Kinesiotape!
- › Welche Techniken nutzt du für die ersten Tage der Therapie?

Kursleitung

Frank Arndt

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 9.00 – 17.00 Uhr.

Unterrichtsdauer 14 Stunden.

Kurskosten

CHF 515.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Thun

Donnerstag/Freitag 25./26. Januar 2024

Aarau

Mittwoch/Donnerstag 23./24. Oktober 2024

Rapperswil

Donnerstag/Freitag 2./3. Mai 2024

Therapie – Muskeln und Bänder

Du hast einen Sportler mit überdehnten bzw. gerissenen Muskeln oder Bändern? Lerne, wie du Schädigungen des Kapsel-Band-Apparates effizient behandelst. Vom Supinationstrauma bis zum Sehnenabriss – Best Practice bei Muskel- und Bandverletzungen von leicht bis schwerwiegend.

Bringe deine Therapie auf ein neues Level.

Die unterschiedlichen therapeutischen Herangehensweisen beeinflussen den letztendlichen Outcome der Verletzung deiner Sportler. In diesem Sinne ist es von hoher Bedeutung, welche Behandlungsmethoden ausgewählt werden.

Kursinhalte

Dieser Kurs zeigt die Unterschiede in der Behandlung von Muskeln, Bändern und Sehnen auf und hilft dir, in der Entscheidung, wann dein Sportler wieder auf den Platz kann. Nach unserem Kurs wirst du dir sicherer sein, ob es zu früh oder genau der richtige Zeitpunkt ist, deinen Athleten wieder ohne Einschränkungen trainieren zu lassen. Zudem hast du theoretische und praktische Inhalte gelernt, welche dir helfen, im Umgang mit Sportlern sicherer aufzutreten.

- › Wir zeigen dir Befund-, Behandlungs- und Klassifikationsschemas nach Dr. Müller-Wohlfahrt und erläutern, wie du Behandlungspläne über mehrere Wochen bis zum «Return to Play» entwickelst.
- › Wie sieht die Therapie einer Muskelzerrung aus und was musst du berücksichtigen, wenn die Sehne betroffen ist?
- › Du lernst die richtige Anlage von Kinesiotape und Muskeltechniken bei den unterschiedlichen Muskelverletzungen. So kannst du direkt am ersten Tag nach der Verletzung mit der Rehabilitation beginnen.
- › Der Kurs vermittelt dir spannende Inhalte über Bänderverletzungen und den Heilungsprozess.
- › Du lernst, wie lange es dauert, bis ein Sportler wieder einsatzfähig ist.
- › Zudem eignest du dir das notwendige Wissen zu Taping für Sprung, Knie und Fingergelenke an.

Kursleitung

Frank Arndt

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 9.00 – 17.00 Uhr.

Unterrichtsdauer 14 Stunden.

Kurskosten

CHF 515.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Thun

Donnerstag/Freitag 14./15. März 2024

Aarau

Samstag/Sonntag 30. Nov./1. Dez. 2024

Rapperswil

Donnerstag/Freitag 6./7. Juni 2024

Therapie – Überlastungssyndrome und Entzündungen

Endlich eine Lösung für Überlastungssyndrome und Entzündungen. Du hast Sportler mit Runner's Knee oder Schambeinentzündung? Anders als häufig angenommen, ist diese Situation nicht aussichtslos. Wir zeigen dir, wie sich solche hartnäckigen Verletzungen in den Griff kriegen lassen.

Die Behandlung von überlastungsbedingten Syndromen, Entzündungen und Arthrose stellt neben Sporttherapeuten auch Trainer oder weiteren Betreuungspersonen von Athleten vor grosse Herausforderungen.

Verletzungen besser einzuschätzen, ermöglicht dir eine bessere Einschätzung der Rehabilitationsdauer deiner Sportler. Du bekommst praktische Hilfsmittel an die Hand, mit denen du deine Sportler behandeln kannst.

Kursinhalte

In diesem Kurs wirst du die Unterschiede zwischen akuten und überlastungsbedingten Verletzungen kennenlernen. Dabei werden wir verschiedene Strukturen in der Leistenregion, der Schulter, dem Ellenbogen oder im Kniegelenk thematisieren. Egal, ob die Sehne mit einer Tendinopathie oder der Knochen mit einem Ermüdungsbruch betroffen ist, wir geben dir praktische Hilfsmittel an die Hand, um deine Sportler schnellstmöglich wieder fit zu kriegen.

Weitere Störungsbilder wie Leistenschmerz, «geschwollener Meniskus» und «Fersensporn» werden behandelt und wir gehen gerne auf deine spezifischen Fragestellungen ein.

Belastungssteuerung, Triggerpunkttherapie, Faszientechniken oder anderen Therapietechniken ermöglichen dir, deine therapeutischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Zudem eignest du dir in spannenden Exkursen zu den Themen Überlastungssyndrome, Entzündungen und Arthrose modernes Wissen und aktualisierte Grundprinzipien für die Behandlung von Sportverletzungen an.

Kursleitung

Frank Arndt

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 9.00 – 17.00 Uhr.

Unterrichtsdauer 14 Stunden.

Kurskosten

CHF 515.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Thun

| | |
|-----------------|----------------|
| Samstag/Sonntag | 4./5. Mai 2024 |
|-----------------|----------------|

Aarau

| | |
|--------------------|---------------------|
| Donnerstag/Freitag | 16./17. Januar 2024 |
|--------------------|---------------------|

Rapperswil

| | |
|-----------------|---------------------|
| Samstag/Sonntag | 17./18. August 2024 |
|-----------------|---------------------|

Rehabilitation

Mit optimaler Rehabilitation zum langfristigen Erfolg. Du hast erfolgreich behandelt und möchtest deine Sportler weiter optimal betreuen? Lerne, mit verschiedenen Strategien und -programmen evidenzbasierte und nachhaltige Übungen kennen, mit denen du deiner Sportmannschaft oder deinem Individualsportler langfristig zum Siegen verhelfen kannst.

Nach dem Erleiden einer Verletzung sind deine Sportler einem erhöhten Risiko für eine Folgeverletzung ausgesetzt. Unter Berücksichtigung der Wundheilungsphasen benötigen einige Verletzungen bis zu einem Jahr, bis sie vollständig verheilt sind und müssen stetig überwacht werden. Im Laufe dieses Jahres kannst du im Rahmen der Rehabilitation weiterhin Spannung, Schmerz und Bewegungseinschränkungen mit und ohne Vorhandensein einer Verletzung positiv beeinflussen.

Kursinhalte

Du erfährst, wie du die optimale Belastung deiner Sportler aufbaust bzw. konstant hältst und über die gesamte Saison gewährleistest.

Wir zeigen dir Möglichkeiten für aktive Stabilisierung, Stretching und Mobilisation, Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Achsentraing für Arm und Bein. Zudem vermitteln wir dir interessante Anwendung von Koordinationsübungen, TRX und Therabändern, welche sich vor und nach dem Training anbieten.

Dieser Kurs stellt eine hervorragende Ergänzung der beiden Therapiekurse dar, da du praktische Tipps und Tricks für eine gelungene Rehabilitation an die Hand bekommst.

Kursleitung

Frank Arndt

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 9.00 – 17.00 Uhr.

Unterrichtsdauer 14 Stunden.

Kurskosten

CHF 515.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Thun

| | |
|-----------------|-----------------|
| Samstag/Sonntag | 8./9. Juni 2024 |
|-----------------|-----------------|

Aarau

| | |
|---------------------|----------------------|
| Mittwoch/Donnerstag | 26./27. Februar 2024 |
|---------------------|----------------------|

Rapperswil

| | |
|--------------------|------------------------|
| Donnerstag/Freitag | 26./27. September 2024 |
|--------------------|------------------------|

Prävention und Regeneration

Optimale Versorgung von Sportlern

Du möchtest eine optimale Versorgung deiner Sportler gewährleisten? Lerne dafür wichtige Grundlagen, präventive und regenerative Massnahmen, sowie therapeutische Hilfsmittel zur bestmöglichen Versorgung vor und nach dem Wettkampf kennen.

Immer wieder begegnen wir Verletzungen und Beschwerden von Sportlern, welche durch fehlende Regeneration, Übertraining oder anderen Pathologien auftreten. Diese Schwachstellen führen dazu, dass keine optimalen Leistungen erbracht werden können.

Lerne, potenzielle Defizite frühzeitig zu erkennen und das Auftreten von Verletzungen zu minimieren. Durch das vermittelte Wissen kann das Training von Sportlern optimiert, regenerative Massnahmen können individuell angepasst und eine optimale Regeneration und Prävention erreicht werden. Alle theoretischen Inhalte werden praxisorientiert mit realistischen Fallbeispielen verknüpft.

Kursinhalte

- › Du willst wissen, wie sich deine Sportler schnellstmöglich nach einem Wettkampf erholen können? Der Kurs vermittelt Grundwissen über Schlaf und Ernährung und gibt dir Hilfsmittel an die Hand, um die Regeneration von Sportlern zu optimieren.
- › Wie entscheidest du, welches die richtigen Massnahmen für eine erfolgreiche Prävention sind? Lerne unterschiedliche Wirkungen von Eisbädern auf den Regenerations- und Wundheilungsprozess kennen, Präventionsprogramme anwenden und verstehe die Auswirkungen von Dehnungen auf die Leistungen der Sportler.
- › Präventive und regenerative Massnahmen werden genauer unter die Lupe genommen.
- › Der Kurs vermittelt Wissen über effektive Präventionsinhalte (z.B. Fifa11+ o. exzentrisches Training), um das Verletzungsrisiko von Sportlern zu senken und erklärt, auf welchen wissenschaftlichen Grundlagen dies beruht. Zudem werden Präventionsinhalte praktisch angewandt, um eine

handlungsorientierte Umsetzung im typischen Arbeitsalltag zu ermöglichen.

- › Gemeinsam gehen wir der Frage nach, welchen Effekt Wärme/Kälte, Vibrationspistolen, elektrische Muskelstimulationsgeräte (Compex), Kompressionskleidung oder schwarze Rollen auf die Regeneration oder eine Verletzung haben.
- › Wir untersuchen den Einfluss von mangelnder Bewegung, Rauchen und Alkohol auf Verletzungen und entwickeln massgeschneiderte Programme zur Prävention.

Kursleitung

Tim Meyer

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 9.00 – 17.00 Uhr.

Unterrichtsdauer 14 Stunden.

Kurskosten

CHF 515.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Thun

Donnerstag/Freitag 15./16. August 2024

Aarau

Freitag/Samstag 11./12. April 2024

Rapperswil

Mittwoch/Donnerstag 6./7. November 2024



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Aus- und Weiterbildungen der Bodyfeet AG und sind integrierter Bestandteil unserer Anmeldebestätigung.

Anmeldung

- › Deine Kursanmeldung nehmen wir telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder per Onlinebuchung entgegen.
- › Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du von uns die Anmeldebestätigung mit Rechnung und Einzahlungsschein sowie allen weiteren Angaben.

Zahlungsbedingungen

- › Die Überweisung der Kursgebühr ist bis 30 Tage vor Kursbeginn zu leisten.
- › Mit deiner Anmeldung verpflichtest du dich zur Zahlung der Kursgebühr.
- › Das Nichtbezahlen der Kursgebühr gilt nicht als Abmeldung.

Annulationskostenversicherung

- › Um unvorhergesehene Vorkommnisse wie beispielsweise Krankheit oder Unfall finanziell abzudecken, empfehlen wir dir, eine entsprechende Annulationskostenversicherung abzuschliessen (z.B. [Allianz](#)).

Abmeldung/Annulationsbedingungen

- › Kursabmeldungen werden nur in schriftlicher Form angenommen.
- › Eine Abmeldung aus einem Kurs ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldung, Kursabbruch oder nicht Erscheinen gelten daher unabhängig vom Verhinderungsgrund folgende Annulationsbedingungen (siehe Annulationskostenversicherung):
 - › bis 31 Tage vor Kursbeginn: keine
 - › 30 bis 8 Tage vor Kursbeginn: 10 % der jeweiligen Kursgebühr (jedoch mind. CHF 50.00)
 - › 7 bis 1 Tag vor Kursbeginn: 50 % der Kursgebühr
 - › am Kurstag oder bei Nichterscheinen: 100 % der Kursgebühr unabhängig vom Verhinderungsgrund
 - › Nicht besuchte Lektionen werden nicht rückerstattet.

Die detaillierten AGB's findest du auf unserer Webseite bodyfeet.ch.



Hauptsitz Thun

Bodyfeet AG
Aarestrasse 30
3600 Thun

+41 33 225 44 22
mail@bodyfeet.ch

Filiale Aarau

Bodyfeet AG
Bahnhofstrasse 94
5000 Aarau

+41 62 823 83 83
aarau@bodyfeet.ch

Filiale Rapperswil

Bodyfeet AG
Tiefenaustrasse 2
8640 Rapperswil

+41 55 210 36 56
rapperswil@bodyfeet.ch

Zweigstelle Jegenstorf

Bodyfeet AG
Zweigstelle Jegenstorf
the link, zentrum für tanz.kultur.gesundheit
Bernstrasse 41
3303 Jegenstorf

+41 31 859 77 67
jegenstorf@bodyfeet.ch

Zweigstelle Landquart

Bodyfeet AG
Zweigstelle Landquart
Bahnhofstrasse 7
Haus Piz Alun
7302 Landquart

+41 81 322 72 17
landquart@bodyfeet.ch

Zweigstelle Muttenz

Bodyfeet AG
Zweigstelle Muttenz
Hauptstrasse 22
4132 Muttenz

+41 61 461 68 10
muttenz@bodyfeet.ch

Bis Frühjahr 2024

Zweigstelle Root

Bodyfeet AG
Zweigstelle Root
Luzernerstrasse 34
6037 Root

Tel. +41 41 781 47 47
Natel +41 76 464 60 31
root@bodyfeet.ch

Ab Frühjahr 2024

Zweigstelle Rotkreuz

Bodyfeet AG
Zweigstelle Rotkreuz
Chäsिमatt 6
6343 Rotkreuz

+41 78 923 11 06
rotkreuz@bodyfeet.ch

Zweigstelle Visp

Bodyfeet AG
Zweigstelle Visp
Sewjinenstrasse 10
3930 Visp

Tel. +41 27 946 05 26
visp@bodyfeet.ch

Zweigstelle Wil

Bodyfeet AG
Poststrasse 5
9500 Wil

+41 79 289 88 37
wil@bodyfeet.ch



© 2023 Bodyfeet AG, September 2023