



## **Lehrinhalt**

### **Neuro Athletik TrainerIn B-Lizenz**

- 1. Neuroanatomie in Theorie und Praxis**
- 2. Grundlagen und Gesetze der zentralnervösen Steuerung von Bewegung**
- 3. Hauptaufgabe und Arbeitsweise des Gehirns**
- 4. Einflüsse auf das Gehirn (z.B. Hormone..)**
- 5. Schmerz- und Schmerzentstehung**  
**- Was hat Beweglichkeit mit Schmerzen zu tun?**
- 6. Motorisches Lernen und Anpassung**
- 7. Neuroathletik in Theorie und viel mehr Praxis (Propriozeption, vestibuläres und visuelles System)**
- 8. Optimale Beweglichkeit und bessere motorische Kontrolle aller wichtigen Gelenke**
- 9. Neurologisches Profiling**
- 10. Ernährung und Supplementierung**
- 11. Neuroathletik Training – die Grundlage der 8 Gehirn Ebenen**
- 12. Abschlussprüfung/prakt. Hausaufgabe**