Nordic Walking und Physiotherapie

Erschienen am 20.04.2015

Dass Nordic Walking auch ein spannendes Thema für die Physiotherapie sein kann, zeigt die Nordic Walking Basisausbildung für Physiotherapeuten beim IFK: Unter Referentin Magdalena Michaelis lernten die Teilnehmer, dass man als Physiotherapeut zwar das nötige Grundverständnis für die Bewegung mitbringt, aber dass Nordic Walking viele weitere unerwartete Elemente mit sich bringt.

„In einem Fitness-Test haben wir die Teilnehmer sprichwörtlich auf 180 gebracht", scherzt die Diplom-Sportwissenschaftlerin. Die Teilnehmer waren überrascht, wie stark die Belastung mit entsprechenden Bewegungen sein kann. In einer Verbindung aus Theorie und viel Praxis bekommen die Fortbildungs-Teilnehmer einen Einblick in die verschiedenen Techniken und erhalten wertvolle Tipps, die sie wiederum dann ihren Patienten geben können.

„Es geht auch darum, dass man als Physiotherapeut mal heraus kommt, weg von der Bank und sich selber zusammen mit seinen Patienten draußen bewegen kann", erklärt Magdalena Michaelis die Vorzüge. Denn im Zuge der immer wichtiger werdenden Prävention können die fortgebildeten Physiotherapeuten auch Nordic Walking Kurse anbieten, die für Patienten eine Abwechslung und Ergänzung des Gesundheits-Programms darstellen – angeleitet von Fachmann oder Fachfrau. Das vorgestellte Nordic Walking-Konzept wurde auch wissenschaftlich evaluiert.

Der nächste Kurs aus der Kooperation zwischen Deutschem Walking Institut (DWI) und IFK findet vom 20.08. - 21.08.2015 statt.