

## Ausbildungsprogramm Vitality Coach

Wir möchten unser Wissen gern an Sie weitergeben! Als ausgewiesene Experten für den Bereich Gesundheit und Entspannung bieten wir Ihnen in der grow Academy deshalb die Ausbildung zum grow coach an. In sechs Tagen lernen Sie hier alles Wichtige zum Thema „gesundes Leben“ und schließen diese Ausbildung bei erfolgreicher Teilnahme mit einem Diplom ab.

### Programm:

Datum	Modul	Inhalt
1. Tag	<b>Evolution</b>	Mit dem Sauerstoff auf der Erde begann das Leben
	<b>Embryologie</b>	Entwicklung von der Einzelle zum Organismus Vom Meerestier zum Landtier
	<b>Funktion der Zelle</b>	DNA <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organellen</li> <li>• Mitochondrien = Energiegewinnung</li> </ul>
	<b>Extrazellulärer Raum</b>	Pischinger Raum – Stoffwechselfunktion
2. Tag	<b>Muskulatur</b>	Physiologie der Muskulatur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelfunktion</li> </ul>
	<b>Nervensystem</b>	Physiologie des Nervensystems <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervenfunktion</li> <li>• Nervenfunktion auf das Muskelsystem</li> <li>• Parasympatikus</li> <li>• Sympatikus</li> <li>• Schmerz, Entstehung und Folgen</li> </ul>
	<b>Funktionelle Anatomie Gelenke</b>	Gelenkaufbau, Gelenkarten, Gelenkfunktion, Gelenkknorpel, Kapselbandapparat
	<b>Funktionelle Anatomie Wirbelsäule</b>	Aufbau der Wirbelsäule <ul style="list-style-type: none"> <li>• Becken, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule</li> </ul> Funktion der Wirbelsäule <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiede der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte</li> </ul> Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktion der verschiedenen Muskelschichten im Bereich der Wirbelsäule</li> </ul>

**3. Tag**
**Behandlung mit dem grow-Entlastungsstuhl**

Halswirbelsäule (HWS)

- Funktion und Bewegung, die HWS ist kein Kugelgelenk
- Funktionelle Anatomie der HWS
- Instabilität hochcervical C0-C2
- Arteria vertebralis

Wirkung der Traktionsbehandlung auf die Wirbelsäule und besonders auf die HWS Indikation und Kontraindikation zur Anwendung des grow Entlastungsstuhls

**Entzündung**

Entwicklung einer Entzündung

**Pathologie (Krankheitslehre) Gelenke und Muskulatur**

Muskuloskelettal Erkrankungen

- Arthrose - Aktivierte Arthrose - Arthritis
- Skoliose
- M. Scheuermann
- Bandscheibenvorwölbung
- Bandscheibenvorfall
- Instabilität
- Osteochondrose
- Rheuma und Weichteilrheuma

Statisch bedingte Druck- und Zugbelastungen auf Gelenke

- O- Beine
- X- Beine
- Senkfuss
- Oberkörpervorlage, Oberkörperrücklage

**Gesonderte Pathologie**

Tumor geht häufig einher mit plötzlichem Gewichtsverlust, Blässe bis graue Gesichtsfarbe und nächtlicher Schmerz.

**Mobilisationsübungen und aktive Bewegung**

Funktionelles Erlernen von rumpfstabilisierenden Übungen die kräftigend und schmerzlindernd wirken.

**4. Tag**
**ADL**

Ökonomisches bewegen im Alltag gehen, sitzen, aufstehen, hinsetzen, aus dem Stand etwas aufheben Ergonomie am Arbeitsplatz Hilfsmittel am Arbeitsplatz wie Gymnastikball, Kybunmatte und mehr.

**Herzkreislaufsystem**

Anatomie

- Aufbau Herz- Kreislaufsystem Physiologie
- Funktion Herz- und Gefäßsystem

5. Tag	<b>Pathologie Herzkreislauf</b>	Pathologie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bluthochdruck</li> <li>• Herzinfarkt vermeiden, was wenn doch?</li> <li>• Arteriosklerose</li> <li>• Herzinsuffizienz</li> <li>• Vagotonie</li> </ul>
	<b>Pathologie</b>	Was ist interner Stress? Äusseren Stress erkennen und bewältigen Burnout.
	<b>HRV</b>	Parasympathikus und Sympathikus in der Anwendung mit dem HRV verstehen. Einsatz und Interpretation.
	<b>Achtsamkeit</b>	Momentaufnahmen im Leben erkennen und lernen wahrzunehmen (Theorie)
	<b>Entspannungstechniken</b>	Mentales- und Autogenes Training (Praxis) mit Stuhl und Kopfhörer Psychosomatik Power Mapping Rituale leben
6. Tag	<b>Neurologische Erkrankungen</b>	Neurologische Erkrankungen Schlaganfall Morbus Parkinson Multiple Sklerose (MS)
	<b>Ernährung</b>	Fette Kohlenhydrate Eiweiss Ernährungsgrundlagen
	<b>Pathologie Übergewicht und Ernährung</b>	Diabetes melitus Metabolisches Syndrom Lumbale Rückenschmerzen ausgelöst durch Darmerkrankungen Übergewicht und Rückenschmerzen

**Umweltmedizin  
Schwermetalle**

Welche Schwermetalle wirken wie im Körper  
Schwermetalle, Auslöser von Krankheitsbilder bzw. der  
Auslöser  
dafür das Krankheiten in jüngerem Lebensalter entstehen  
Schwermetalle in Lebensmitteln  
Therapeutische Möglichkeiten

**Pestizide, Insektizide,  
Herbizide und Fungizide  
Abschluss**

Ausbleibender Kinderwunsch (Infertilität)  
  
Abschlussreflexion

**Informationen:**

Kosten: CHF 1.490.- inkl. MWST.

Daten: Jeweils am Samstag, 08:00 – 17:00  
Daten: Ab Oktober 2018, Daten werden noch bekanntgegeben  
(Der Kurs wird ab 6 Teilnehmer durchgeführt; maximal 12  
Teilnehmer)

Zertifikat: Die Teilnehmer schliessen die Ausbildung mit dem Diplom Vitality  
Coach ab

Standort grow academy: EEM AG  
c/o grow academy  
Bädlistrasse 89  
CH-8583 Sulgen

Anmeldung: s.rattmann@growconcept.ch oder 071 644 70 70