

## **Übersichtsraster der 3 Ausbildungsstufen**

### **Zielsetzung**

Dieses Dokument soll den Schulen als Hilfestellung zu dienen. Die Übersicht zeigt die einzelnen Fachbereiche und beschreibt auf welcher Ausbildungsstufe welche Lerninhalte unterrichtet werden sollten. Somit können zum einen fachliches Wissen und fachliche Fähigkeiten bei den höheren Ausbildungsstufen vorausgesetzt werden, zum anderen wird die Qualität und die Vertiefung pro Ausbildungsstufe gesichert. Die inhaltliche Abgrenzung hat ebenfalls zum Ziel, die Lernenden als auch die Lehrerschaft zur vertieften Auseinandersetzung mit dem Lernstoff zu motivieren, anstatt inhaltlich vorzugreifen und die einzelnen Themenbereiche nur oberflächlich zu studieren.

Gerade für die Umsetzung in der betrieblichen Praxis ist diese Einteilung von höchster Bedeutung, denn der Lernende muss hier klar abgrenzen können, wann und wo seine Kompetenzen (noch) überschritten werden, und er interne oder auch externe Experten zu Rate ziehen muss.

Wir bitten Sie deshalb diese Einteilungen zu beherzigen, auch wenn sie nicht so verpflichtet sind, wie der Bildungsplan.

Verglichen mit anderen Berufszweigen hat sich unser Beruf Fachmann/ - frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit EFZ, Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. FA sowie Experte/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom, innerhalb von nur 5 Jahren rasant entwickelt. Immer mehr Fitnesscenter positionieren sich im gesundheitsorientierten Sektor. Immer stärker wird die medizinische Vernetzung zwischen bewegungsmedizinisch ausgerichteten Centern und anderen Anbietern im Gesundheitswesen. Dementsprechend hohe Ansprüche bringen Kunden mit, welche in gesundheitsorientierten Centern trainieren. Deshalb tragen die Ausbildungsbetriebe und die akkreditierten Ausbildungsunternehmen eine hohe Verantwortung, denn unser berufliches „Spielfeld“ ist nicht mehr allein der sportlichen Freizeitgestaltung zuzuordnen, sondern nimmt einen immer grösseren therapeutischen, rehabilitativen und präventiven Arbeitsbereich auf.

Wir möchten deshalb allen Beteiligten für Ihren Einsatz danken und hoffen, dass Sie, sei es als Schulleiter, Dozent oder als Berufsbildner weiterhin viel Freude an der Ausbildung unserer Nachwuchstalente haben.

Roland Steiner

Claude Ammann

André Tummer

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Anatomie	<p><b>allgemeine Histologie:</b> - aller Gewebearten</p> <p><b>Bewegungsapparat</b> - aktiv/passiv</p> <p><b>Herz-/Kreislaufsystem</b> - inkl. Respirationstrakt</p> <p><b>Steuerungssystem</b> - ZNS, PNS, VNS</p> <p><b>Hormonsystem</b> - Schilddrüse - Pankreas</p> <p><b>Sensomotorik</b> - Sinnesorgane - Propriozeption</p>	<p><b>Funktionelle Anatomie</b> - Anatomie in Bewegung</p> <p><b>Immunsystem</b> - unspezifisches, spezifisches</p> <p><b>Lymphsystem</b></p> <p><b>Verdauungssystem</b></p> <p><b>Hormonsystem (Vertiefung)</b> - Hypophyse - Nebennieren/ -rinde</p>	<p><b>Komplexe, und auch sportartspezifische Bewegungsanalyse</b></p> <p><b>Anatomie in vivo</b></p>

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Physiologie	<p><b>Grundlage der Chemie</b></p> <p><b>allg. Lehre des Metabolismus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energiestoffwechsel</li> <li>- Baustoffwechsel</li> </ul> <p><b>Funktionsweisen der:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muskelzellen, Knochenzellen, Sehnen, Faszien</li> <li>Knorpel, Menisken, Bandscheiben</li> </ul> <p><b>Funktionsweisen von:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Herz- und Gefäßsystem</li> <li>- Atmungsorgane</li> </ul> <p><b>Funktionsweise von:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nervenzellen</li> </ul> <p><b>Funktionsweise von:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Hormon-) drüsen</li> </ul> <p><b>Grundlagen der Ernährungsphysiologie</b></p> <p><b>Allg. Adaptation auf Trainingsreize</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hypertrophie</li> <li>- Kapilarisierung</li> </ul>	<p><b>Funktionsweisen von:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Immunsystem</li> <li>- Lymphsystem</li> <li>- Verdauungssystem</li> <li>- Hormonsystem (Vertiefung)</li> </ul> <p><b>Physiologie nach Lebensphasen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der physiologische Alterungsprozesse</li> <li>Spezifität und Sensibilität verschiedener Wachstumsphasen</li> </ul> <p><b>Grundlagen der Leistungsphysiologie</b></p>	<p><b>Spezielle Felder der Leistungsphysiologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Training unter Hitzebedingungen</li> <li>- Training unter Kältebedingungen</li> </ul> <p><b>Exkurs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Höhenttraining</li> <li>- unter Wasser</li> <li>- Schwerelosigkeit</li> </ul>

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Trainingslehre	<p><b>Komponenten der Leistungsfähigkeit</b></p> <p><b>Allg. Trainingsprinzipien</b></p> <p><b>Trainingssteuerung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erholungsfähigkeit</li> <li>- Zyklen der Periodisierung</li> <li>- Superkompensation</li> <li>- Ermüdungssyndrom</li> </ul> <p><b>Verschiedene Trainingsmethoden und Konditionsfaktoren mit Inhalt und Methoden für:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krafttraining</li> <li>- Ausdauertraining,</li> <li>- Koordinationstraining</li> <li>- Sensomotorisches Training</li> <li>- Beweglichkeitstraining</li> </ul>	<p><b>Langfristige Trainingsplanung über Jahre</b></p> <p><b>Tapering</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Gesundheitssport</li> <li>- im Wettkampfsport</li> </ul> <p><b>Training mit Personen in spez. Lebensphasen und besonderen Bedürfnissen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsplanung in der Rekonvaleszenz</li> <li>- Training in den Wachstumsphasen</li> <li>- Training im natürlichen Alterungsprozess</li> <li>- Training mit Schwangeren</li> <li>- Training mit bewegungsarmen Menschen</li> </ul> <p><b>Trainingsplanung mit Diabetes mellitus Typ 2 Patienten</b></p>	<p><b>Langfristige Trainingssteuerung bei nicht übertragbaren Zivilisationskrankheiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- NCD's</li> </ul> <p><b>Langfristige Trainingssteuerung im Rehabilitationsprozess orthopädischer Beschwerden</b></p> <p><b>Langfristige Trainingssteuerung im Rehabilitationsprozess nach Herz-Kreislaufkrankungen</b></p> <p><b>Langfristige Trainingssteuerung bei schulmedizinisch nicht diagnostizierten Funktionsstörungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ideopathien</li> </ul>

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Trainingspraxis	<p><b>Grundlagen der Biomechanik</b> - Hebelgesetze, Drehmoment - Analyse von Zwangslagen</p> <p><b>Erklärung unterschiedlicher physikalischer Widerstände</b> - Eigengewicht - Exzenter - Hantel - Kabelzug - Gummizüge</p> <p><b>Gerätekunde</b> - eingelenkige Bewegungen - mehrgelenkige Bewegungen</p> <p><b>Pers. Fertigkeiten:</b> - gängigen Fertigkeiten korrekt ausführen - 30 min Joggen können; - unterschiedliche Geh- und Laufstile kennen und anwenden. - persönliche Lauftechnik schulen</p> <p><b>zielführende Kraft- und Ausdauertrainingsprogramme schreiben</b></p>	<p><b>Erweiterte funktionelle Bewegungslehre</b> Menschliche Haltung/ Gang und Laufanalyse Biomechanik und Pathomechanik der WS Auswirkungen segmentaler Instabilität</p> <p><b>Zielführende Modifikation der Übungen auf individuelle Leistungsfähigkeit, bzw. individuelle Bedürfnisse</b> - bei Funktionsstörungen</p> <p><b>Spezielle Methoden anwenden:</b> - im Leistungskrafttraining, - Krafttraining bei gesundheitlichen Einschränkungen</p> <p><b>Pers. Fertigkeiten:</b> - Spezialübungen - Muskelschlingenübungen - Übungen für die tiefe Muskulatur</p> <p><b>Erkennen von Abweichungen von funktionellen Bewegungsmustern:</b> - Gehen, Laufen - Ausgleichen muskulären Dysbalancen</p> <p><b>konditionsspezifische Trainingspläne schreiben</b></p>	<p><b>Zielführende Modifikation bei Krankheitsbildern</b> siehe Pathologie</p> <p><b>Funktionelle Bewegungsanalyse:</b> Bewegungsabläufe auf der Arbeit und im Sport analysieren, leistungsmindernde und leistungsfördernde Aspekte erkennen, Lösungen im Training erarbeiten.</p>

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Allg. Gesundheitslehre	<p><b>Definition und Prinzipien der Salutogenese</b> - Demographie</p> <p><b>Gesundheitsverbände Internationale und nationale Organisationen und Verbände</b> - Aufgabe und Funktionen</p> <p><b>Überblick über das schweizerische Gesundheitswesen</b> - Die Rolle gesundheitsorientierter Fitnesscenter</p> <p><b>Überblick und Begriffe schulmedizinischer Fachbereiche:</b> - Pädiatrie - Geriatrie - Orthopädie - Rheumatologie - Onkologie - etc. --</p> <p><b>Unterschiede und Abgrenzung Schulmedizin und Komplementär- bzw. Alternativmedizin</b></p>		

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Gesunder Lebensstil	<p><b>Erholung/Schlaf</b>            Physiologie: Tiefschlaf, Traumschlaf,            Gesundheit/Leistung            Kortisol, Wachstumshormone            Fähigkeit der vegetativen Umstellung</p> <p>Überblick über aktive Erholungsmassnahmen            - Sauna            - Massage            - regenerative Bewegungsprogramme            - Ernährung</p> <p><b>Stressmanagement</b>            - Erkennen von Stressquellen            - Theorie der Work-Life-Balance              Ursachen von Burnout/chron. Erschöpfung              kennen              Unterschied extrinsische/intrinsische              Motivation kennen</p> <p><b>Bewegung</b>            Unterschied Bewegung und Training            Bedeutung der Regelmässigkeit            Trainingsintensität und Gesundheit            Erholungszeiten in Ausdauer- und            Krafttraining            Erholungszeiten im Alter</p>	<p><b>Erholung/ Schlaf:</b>            Circadiane- und ultradiane Rhythmen,            Entspannungstechniken, Atemübungen,            Meditationen, Achtsamkeit</p> <p><b>Stressmanagement</b>            - Vertiefung Muskelstoffwechsel unter            Stressbedingungen            - Zürcher Ressourcen Modell            - Extrinsische/Intrinsische Motive beim            Kunden            erkennen können</p> <p><b>Bewegung</b>            Erstellen von situativ notwendigen und            individuell angepassten Regenerations- und            Erholungsplänen im Jahresverlauf</p>	<p><b>Erholung/Schlaf:</b></p> <p><b>Stressmanagement</b>            Weitere Stressmodelle und            Interventionsmöglichkeiten            Intrinsische Motivation beim Kunden            herstellen können</p> <p>- Lösungswege aus Burnout/Erschöpfung</p> <p><b>Bewegung</b>            Entspannungskurse geben können            z.B.:            - PMR            - Autogenes Training            - TaiQi/Qigong</p>

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Gesunder Lebensstil	<p><b>Ernährung</b></p> <p>Allg. Ernährungslehre Ernährungsphysiologie Stoffwechsel: - Bau- und Energiestoffwechsel Mikro, Makronährstoffe, Grundumsatz, Energieumsatz; Insulinkinetik, Glukagonkinetik</p> <p><b>Allgemein:</b> Gesundheitswirksamkeit von Kraft- und Ausdauertraining verstehen bzgl:  Intensitäten, Dauer, Häufigkeit; Auswirkungen auf Immunsystem, Hormonsystem, Vegetatives Nervensystem, Herzkreislaufsystem, zentrales Nervensystem, Gewichtskontrolle</p>	<p><b>Ernährung</b></p> <p><b>Nahrungsmittelergänzungen und Supplementierungen</b> Wirkung, Gefahren bei: Jugendlichen, Senioren,</p> <p><b>verschiedene Ernährungsphilosophien im Vergleich:</b> Vegetarier, Veganer Verschiedene „Diäten“ (Aktins, Mayr-X, Fasten, Glyx, Low Carb, Paleo,...)</p> <p><b>Ernährung im sozialen und kulturellen Kontext</b></p>	<p><b>Ernährung</b></p> <p>Psycho – emotionale Hintergründe von Ernährungsfehlverhalten erkennen können.</p> <p>Pathologische Essstörungen und deren Folgen kennen -Bulimie - Magersucht</p> <p>Kooperation mit Ernährungspsychologen Initieren können</p>



Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
<b>Datenerhebung</b>	<p><b>Fragebogen kennen und ausfüllen können</b> Gesundheitsfragebögen Lebensstilfragebögen</p> <p><b>Kennen von physiologischen Normwerten</b> - Atmung - Blut - Urin - Biometrische Daten</p> <p><b>Testgütekriterien kennen</b> Reliabilität, Validität, Objektivität Bedeutung validierter Messprotokolle Anforderungen an ein Testergometer</p> <p>einfache, Video/Fotogestützte Datenerhebung von Bewegungsmustern</p> <p><b>Umgang mit Kundendaten</b> Datenschutz kennen Betriebliche Organisation des Datenschutzes erklären</p>	<p><b>Spezielle Fragebögen:</b> Schlafqualität Burnoutrisiko Stressempfinden Schmerzskalen Ernährungsfragebögen Etc.</p> <p><b>Verlauf von Testdaten einer Person beurteilen können</b></p>	<p><b>Lesen von Arztberichten und Befunderhebungen.</b></p> <p><b>Gängige Laborwerte kennen und bzgl. Normwerten vergleichen.</b></p> <p><b>Aus o.g. Protokollen Ziele für bewegungsmedizinische Umsetzung ableiten.</b></p> <p><b>Studiendesign von fachspezifischen Studien verstehen und beurteilen können.</b></p>

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
<b>Testing</b>  <b>Durchführung und Interpretation</b>	<b>Laktatstufentests 1</b> Ein Laktat-Stufen-Test protokollieren sowie ohne Hilfe die Testresultate richtig zu interpretieren und eine Trainingsempfehlung abzugeben.  <b>Durchführung und Interpretation einfacher Fitness- und Gesundheitstests (z.B.)</b>  Astrand, Conconi, PWC Puls- und Blutdruckmessung Isometrische Rumpfkraft Handkraft Impetenazmessungen Back Performance Scale Functional Reach Test Bauchumfang Rumpfkrafttest Sturzpr. Test	<b>Laktatstufentests 2</b> Durchführen und Auswerten können  <b>Spiroergometrische Daten interpretieren können</b> Respiratorischer Quotient Atemzugvolumen Atemminutenvolumen VO2max  <b>Kalipermessung durchführen und interpretieren können</b>  <b>sportmotorische Tests zur Erfolgskontrolle Zusammenstellen, durchführen und interpretieren können.</b>  <b>Einfache manuelle Bewegungsanalysen</b> z.B. FMS durchführen und auswerten	<b>Kenntnisse über sportartspezifische, leistungsorientierte Tests</b>  <b>Computergesteuerte Bewegungsanalysen interpretieren und Trainingslösungen erarbeiten</b>  <b>Kenntnisse über manuelle medizinische Tests zur Feststellung von orthopädischen Erkrankungen / Verletzungen , z.B.:</b> - Schober/Ott - Laseque, - Impingmenttest - Etc.

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
<b>Verkauf und Beratung</b>	<p><b>Entstehung eines Marktes für Dienstleistung</b> - Bedürfnisse/Motive von Kunden</p> <p><b>Leitbilder und Unternehmensphilosophien gesundheitsorientierter Anbieter</b></p> <p><b>Angebote, unterschiedlicher Fitness/-Gesundheitsbetriebe</b> -Vorstellen des Eigenen Lehrbetriebs, Angebote, Unterlagen, Infobroschüren etc.</p> <p><b>Kompetenzen eines Verkäufers</b> Fachkompetenz, Methodenkompetenz, Persönlichkeitskompetenz, Sozialkompetenz</p> <p><b>Verhalten bei einem Erstbesuch eines Kunden im Fitness/-Gesundheitscenter</b> - Walk ins   Probetraining mit Termin   Behandlung von verschiedenen Kundenängsten   Einwand-/ Reklamationsbehandlung</p> <p><b>Entscheidende Erfolgsfaktoren:</b> Ordnung, Pünktlichkeit, Begrüssung, Haltung, Glaubwürdigkeit, Vorbild für Kunden durch eigenen Lebensstil, Verlässlich, offen.... Telefonieren, Vertragsabschluss, Betreuen, Erneuerung Ziele und Kundennutzen des Trainings und der einzelnen Übungen formulieren</p>	<p><b>Marketingmassnahmen nach Vorgaben der Unternehmensleitung planen und durchführen</b> Selbstständige Organisation von verkaufsfördernden Massnahmen in Teilbereichen des Unternehmens (Groupfitness, Foodbereich, Wellnessbereich etc.) Flyer und Broschüren gestalten</p> <p><b>Präsentationen durchführen</b> Vorträge für Kunden bzw. Interessenten vorbereiten und durchführen</p> <p><b>Einfache Unternehmenszahlen erkennen und interpretieren</b> - Kassen- und Tagesabschlüsse durchführen</p> <p><b>Entscheidende Erfolgsfaktoren:</b> Vorbild für Mitarbeiter durch Cooperate Identity: - Cooperate Behaviour - Cooperate Design - Cooperate Communication</p>	<p><b>Grundkenntnisse über betriebliche Abläufe in anderen Institutionen des Gesundheitswesens Physio-, Arztpraxen, Spitäler, Altenheime.</b></p> <p><b>Netzwerkaufbau und –pflege mit externen Gesundheitspartnern</b> - Überweisung anspruchsvoller Kunden zu Fachexperten</p> <p><b>Gesundheitsorientiertes Marketing</b> Fachvorträge entwickeln und halten/ Social Events durchführen/ Fachl. Publikationen zur Kundenanalyse /schreiben / Firmenfitness/Projekte leiten</p> <p><b>Normative und strategische Unternehmensgrundsätze definieren</b> Customer Related Management (CRM)</p> <p><b>Personalpolitik</b> Selektion, Einsatzplanung, Personalentwicklung, Kompetenzförderung der Mitarbeiter, Aufbau- und Ablaufprozesse entwickeln und optimieren, Sitzungen leiten,</p> <p><b>Controllingsysteme</b> <b>Gesundheitsförderung im eigenen Betrieb</b> <b>Veränderungen durchsetzen</b> <b>Infrastruktur bewirtschaften und optimieren</b></p>

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
<b>Kommunikation/ Rhetorik</b>	<p><b>Zielorientierte Gesprächsführung</b></p> <p><b>Trainingsprogramme vermitteln können</b> Verhalten und Haltung des Trainers, Sprache, Sprechtempo, Modulation, Umgang mit Kunden, Instruieren, Korrigieren Feedbackregeln. 1- /2- bzw. 3-dimensionales Cueing</p> <p><b>Motivation</b> Bewusstes/Unbewusstes, intrinsische Motivation, Bedürfnis, Motivation, Handlung (ZRM)</p> <p><b>eigenes Stärken/Schwächenprofil im Bereich der Kommunikation erstellen</b></p>	<p><b>Präsentieren &amp; Gruppen-/Teamleitung</b></p> <p><b>Typengerechte Kommunikationsmodelle</b> (z.B. nach Reinmann oder nach Griffiths)</p> <p><b>Kommunikationstheorien kennen</b> z.B. Schulz von Thun</p> <p><b>Präsentationen vor Mitarbeitern / Mitgliedern halten können</b></p>	<p><b>Grundlagen für Coaching &amp; Persönlichkeitstraining</b></p> <p><b>systematische, konstruktive Mitarbeitergespräche führen</b></p> <p><b>Konfliktgespräche souverän leiten können</b></p> <p><b>Das Unternehmen an externen Veranstaltungen vertreten können</b></p>

Fachbereich	Ausbildungsstufe		
	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
<p><b>Pathologie / Krankheitsbilder</b></p> <p>Systematik in der Vermittlung der Pathologien:</p> <p>1. Beschreibung des Krankheitsbilds inklusive der Hauptsymptome</p> <p>2. Äteologie = mögl. Ursachen</p> <p>Schulmedizinische Diagnostik</p> <p>Bewegungsmedizinische Therapiemöglichkeiten bzw. Präventionsmöglichkeiten</p>	<p><b>Allgemeine Pathologie</b> Endzündungsprozesse Akute, chronische, degenerative Verletzung Wundheilungsprozess Zellmutationen Schmerz (akut, chronisch)</p> <p><b>Rekonvaleszenz nach leichten Erkrankungen</b> Erkältung Grippaler Effekt</p> <p><b>Rekonvaleszenz bei übergewichtigen Personen</b> Metabolisches Syndrom Adipositas Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2</p> <p><b>Rekonvaleszenz bei leichten muskulären Einschränkungen</b> Unspezifische Rückenschmerzen Nackenverspannungen Muskelkater, Muskelzerrung, Muskelfaserriss</p>	<p><b>Differenzierte Pathologie:</b></p> <p><b>Erkrankungen der Wirbelsäule:</b> Morbus Scheuermann / Skoliose/Hyperlordose, Hyperkyphose / Spinalkanalstenose / Bandscheibenvorfall / Ischialgie / Spondylosen Osteoporose/Unspezifische Rückenschmerzen/ Red flags. (ISG–Blockaden <b>I</b> keine Erkrankung)</p> <p><b>Gelenkarthrosen:</b> Knie-, Hüft- Schulter-, Fascettengelenke, Sprunggelenke; TEP's, künstliche Gelenke</p> <p><b>Tendopathien:</b> Unterscheidung Tendinitis vs. Tendinose Überlastungserscheinungen, degenerative Veränderungen; Bursitis /Tendinitis / Achillodynie / Patellasehnen-entzündung / Shin splins / Runnersknee/Spornbildungen/Impingment/Tennis arm/Golfer-arm</p> <p><b>Verletzungen durch Unfälle:</b> Frakturen, Rupturen, Distorsionen, Luxationen, Meniskusläsionen</p> <p><b>Häufige Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems</b> Arteriosklerose/ Herzinfarkt/Hyper- /Hypotonie</p>	<p><b>Differenzierte Pathologie :</b></p> <p><b>Entzündlicher Rheumatismus</b> Allg. Def. Autoimmunerkrankung Rheumatische Arthritis Morbus Bechterew/ Psoriasis Arthritis / Reiter Syndrom / Infektiöse Arthritiden / Polymyositis / Sklerodermie / Gicht Weichteilrheumatismus/ Fibromyalgie</p> <p><b>Neurologische Erkrankungen</b> Multiple Sklerose/ M. Parkinson/ Lähmungen Demenz</p> <p><b>Psychische Erkrankungen</b> affektive Störungen: Depressive Verstimmung, Depressionen, Burnout; chron. Erschöpfung; Allg. Neurosen</p> <p><b>Herz-Kreislaufsystem und Respirationstrakt</b> Angina pectoris/ Chron. Rechts- bzw. Linksherzinsuffizienz/ Herzrythmusstörungen/ Endzündliche Herzerkrankungen/angeborene Herzfehler/Herzklappenerkrankungen/Venenerkrankungen/pAVK/ Bronchitis/Lungenentzündung/Asthma/COPD</p> <p><b>Endokrines System</b></p>