FLORIAN HOCKENHOLZ

„Activity First“ Ausbildung

Gesamtkatalog

Practitioner · Advanced · Certification

100 % online als E-Learning – zeit- und ortsunabhängig. Dazu: Live-Masterclasses auf Zoom.

Alle Angebote mit Links und QR-Codes auf Seite 3

Dein Weg durch die Ausbildung

Die drei Level der „Activity First“ Ausbildung – Practitioner, Advanced und Certification – absolvierst du zu 100 % online als E-Learning: 100 % zeit- und ortsunabhängig.

LEVEL 1

Practitioner

100% aktiv in Prävention, Therapie und Rehabilitation

4 E-Learning · 200h

498,00 €

LEVEL 2

Advanced

Komplexe Systeme sicher führen

3 E-Learning · 150h

498,00 €

LEVEL 3

Certification

Klinische Integration & Zertifizierung

1 E-Learning · 50h

198,00 €

100 % online

Alle drei Level sind reines E-Learning, ganz ohne Präsenztermine.

Zeit- und ortsunabhängig

Du lernst, wann und wo du möchtest – von zu Hause, unterwegs oder zwischen den Behandlungen.

Im eigenen Tempo

Du entscheidest selbst, wann, wie oft und wie intensiv du mit den Inhalten arbeitest.

Dazu: Masterclasses

Die Masterclasses (18 Themen, live auf Zoom) kannst du unabhängig von den Leveln buchen. Ich empfehle dir aber, zumindest mit dem Practitioner Level begonnen zu haben.

Alle Angebote: Links und QR-Codes

Scanne den QR-Code mit der Handykamera oder gib die Webadresse im Browser ein. Dort findest du alle Infos und kannst direkt buchen.

LEVEL 1

Practitioner Level

4 E-Learning · 200h

498,00 €

akademie-hockenholz.my-ablefy.com
/s/Akademie.Hockenholz/afp

LEVEL 2

Advanced Level

3 E-Learning · 150h

498,00 €

akademie-hockenholz.my-ablefy.com
/s/Akademie.Hockenholz/afa

LEVEL 3

Certification Level

1 E-Learning · 50h

198,00 €

akademie-hockenholz.my-ablefy.com
/s/Akademie.Hockenholz/afc

LIVE AUF ZOOM

Masterclasses

18 Themen · jeweils 10:00 – 15:00 Uhr

ab
198,00 €

www.hockenholz.com/master

Preise inkl. USt (sofern anwendbar).

Level 1 · Practitioner Level

100% aktiv in Prävention, Therapie und Rehabilitation

Preis	Umfang	Format	Prüfungen
498,00 € inkl. USt (sofern anwendbar)	**4 E-Learning-Kurse** 200h	**Reiner Selbstlernkurs** Videos, Skripte, Materialien	**Keine verpflichtenden** Keine Hausaufgaben oder Einsendeaufgaben

Fast jeder von uns hat diesen Punkt erreicht: Ein Patient schildert quälende Schmerzen, die MRT-Bilder zeigen kaum Auffälligkeiten, und die klassischen passiven Standardansätze verpuffen nach wenigen Tagen. Man therapiert nach bestem Wissen – und bleibt am Ende trotzdem mit einem Gefühl der Ratlosigkeit zurück.

Chronische Schmerzpatienten sind keine unlösbaren Fälle. Sie sind das Resultat eines Systems, das sie über Jahre in Passivität, Abhängigkeit und Schonhaltungen trainiert hat.

> Um diese Menschen dauerhaft aus dem Schmerzkreislauf zu befreien, hilft keine weitere Behandlung auf der Liege. Was es braucht, ist ein radikal aktiver Ansatz, der direkt an den Schaltstellen des Nervensystems und im Gewebe ansetzt:

1 **Evidenzbasierte Patient Education**

Du lernst, wie du Patienten die neurobiologischen Mechanismen ihres Schmerzes so vermittelst, dass die tief sitzende Angst vor Bewegung (Kinesiophobie) weicht. Wer versteht, dass Schmerz nicht gleichbedeutend mit Gewebeschaden ist, gewinnt den Mut zurück, sich wieder zu belasten.

2 **Präzise Belastungssteuerung**

Chronisch gereizte Systeme verzeihen weder unkontrollierte Überlastung noch ständige Unterforderung. Du lernst, mechanische und koordinative Reize so exakt zu dosieren, dass sich Gewebe physiologisch umbaut, die Schmerzschwelle im ZNS sinkt und echte Belastbarkeit entsteht.

3 **100% aktive Durchführung möglich**

Wir ersetzen das passive „Behandelt-Werden" durch gezielte Bewegungsmuster, sensomotorisches Training und aktive Selbstregulation – vom ersten Tag an.

Level 1 · Practitioner Level

Behandlungslogik von der Anamnese bis zur Trainingssteuerung

Die 200-stündige Ausbildung *Activity First Schmerztherapie - Practitioner* Level schließt die Lücke zwischen theoretischer Schmerzwissenschaft und der praktischen Umsetzung im Trainings- und Behandlungsraum. Du erhältst eine glasklare Behandlungslogik - von der differenzierten Anamnese über das Assessment bis zur progressiven Trainingssteuerung.

Gewinne die fachliche Sicherheit, auch bei psychosomatischen, neuropathischen und scheinbar „austherapierten" Verläufen genau zu wissen, welcher aktive Schritt als Nächstes nötig ist. Mach den Wechsel von der kurzzeitigen Symptomlinderung zur nachhaltigen Selbstwirksamkeit deiner Patienten.

Für wen ist dieser Kurs?

Für **Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktiker, Trainer und Yogalehrer**, die Schluss machen wollen mit kurzzeitiger Symptombekämpfung und ihre Patienten mit maximaler klinischer Sicherheit aktiv aus dem Schmerzkreislauf führen möchten.

Das Format

Dieser Kurs ist als reiner Selbstlernkurs konzipiert. Das bedeutet:

- ✓ Du erhältst Zugang zu Videos, Skripten und begleitenden Materialien, die du im eigenen Tempo durcharbeiten kannst.
- ✓ Du entscheidest selbst, wann, wie oft und wie intensiv du mit den Inhalten arbeitest.
- ✓ Es gibt keine verpflichtenden Prüfungen, Hausaufgaben oder Einsendeaufgaben.
- ✓ Der Kurs kann vollständig ohne zusätzliche Betreuung absolviert werden.

> Damit bleibt der gesamte Lernprozess in deiner eigenen Verantwortung – du lernst frei, flexibel und selbstbestimmt.

Das Curriculum: 4 Kurse

Kurs 1 Grundlagen der modernen Schmerztherapie

Schmerzphysiologie & Neurobiologie	Schmerzentstehung, Signalweiterleitung und die Mechanismen von Schmerzlernen, Schmerzgedächtnis und Phantomschmerz verstehen.
Biopsychosoziale Schnittstellen	Die direkten Wechselwirkungen zwischen Schmerz, Schlafstörungen, Depressionen und sozialem Schmerz erfassen.
Pharmakologie & Abhängigkeit	Relevante Schmerzmedikamente im Praxisalltag, ihre Wirkungsweisen, Risiken und das frühzeitige Erkennen von Medikamentenabhängigkeit.
Befundung & Leitlinien	Strukturierte Schmerzassessments, standardisierte Fragebögen und evidenzbasiertes Vorgehen nach aktuellen medizinischen Leitlinien.

Kurs 2 Myofasziales System & Anatomy Trains

Funktionelle Bindegewebsphysiologie	Aufbau, Anpassungsfähigkeit und Mechanobiologie des faszialen Netzwerks unter Belastung.
Anatomy Trains & Faszienketten	Das Zusammenspiel myofaszialer Leitbahnen in Statik und Bewegung differenziert analysieren.
100% aktive Faszientherapie	Das gesamte Bindegewebssystem gezielt mit aktiven Übungen behandeln – Gewebeumbau stimulieren, Gleitfähigkeit wiederherstellen und Verklebungen funktionell lösen.

Das Curriculum: 4 Kurse

Kurs 3 Vegetatives Nervensystem & Viszerale Differentialdiagnostik

Das vegetative Nervensystem	Funktionelle Neuroanatomie – gezielte Untersuchung und aktive Einflussnahme auf Sympathikus und Parasympathikus.
Das viszerale System	Wechselwirkungen zwischen inneren Organen, vegetativer Steuerung und muskuloskelettalen Schmerzbildern erkennen.
Medizinische Differentialdiagnostik	Zuverlässige Differenzierung viszeraler Schmerzsyndrome zur sicheren Abgrenzung organischer Ursachen von funktionellen Störungen.

Kurs 4 Komplexe Schmerzsyndrome & Kompressionsneuropathien

Moderne Interventionsstrategien	Systematische Anwendung von Pacing, Graded Activity und Graded Exposure bei chronifizierten, überempfindlichen Schmerzpatienten.
Periphere Kompressionssyndrome	Diagnostik, differenzierte Untersuchung und aktive Entlastungs- sowie Mobilisationsstrategien peripherer Nervenengpässe.
Kompressionssyndrome der Wirbelsäule	Gezieltes Management und aktive Belastungssteuerung bei radikulären Beschwerden und nervalen Kompressionen der Wirbelsäule.

Level 2 · Advanced Level

Komplexe Systeme sicher führen

Preis	Umfang	Format	Prüfungen
498,00 € inkl. USt (sofern anwendbar)	**3 E-Learning-Kurse** 150h	**Reiner Selbstlernkurs** Videos, Skripte, Materialien	**Keine verpflichtenden** Keine Hausaufgaben oder Einsendeaufgaben

Orthopädische Routinebefunde sind im Praxisalltag gut beherrschbar. Doch was passiert, wenn geriatrische Multimorbidität, schwere neurologische Ausfälle, onkologische Verläufe oder tief sitzende psychosomatische Schmerzmuster aufeinandertreffen?

In der Praxis führt das regelmäßig zu Unsicherheit und Zurückhaltung: Wie weit darf ein Patient mit ausgeprägter Fatigue oder Kachexie aktiv belastet werden? Welche Reize setzen wir bei Patienten mit starken kognitiven und körperlichen Einschränkungen? Und wie durchbrechen wir die Abwärtsspirale aus Angst, Stress und vegetativer Übererregung, ohne in rein passive Techniken oder esoterische Scheinwelten abzudriften?

> Das **Activity First Advanced Level** ist die konsequente Spezialisierung für Behandler und Trainer, die bei anspruchsvollen Indikationen maximale Handlungssicherheit fordern. Getreu unserem Leitsatz *Activity First* übertragen wir das 100 % aktive Behandlungs- und Bewegungskonzept direkt auf die hochkomplexen Felder der Geriatrie, Neurologie, Onkologie und Psychosomatik.

Geriatrie	Neurologie	Onkologie	Psychosomatik

Level 2 · Advanced Level

Das Curriculum: 3 Kurse zur Beherrschung komplexer Indikationen

Kurs 1 Geriatrie, Neurologie & Onkologische Rehabilitation

Starke körperliche & kognitive Einschränkungen	100 % aktive Behandlungsansätze für Patienten mit Multimorbidität, Demenz, Neurodegeneration oder ausgeprägten motorischen Defiziten – Erhalt und Wiederaufbau von Autonomie und funktioneller Mobilität.
Neurologische Rehabilitation	Gezielte Aktivierung und Bewegungsanbahnung bei zentralen und peripheren Läsionen – motorisches Lernen trotz Einschränkungen fördern.
Onkologische Rehabilitation & Schmerztherapie	Aktive Trainings- und Behandlungsstrategien bei Krebserkrankungen – sichere Belastungssteuerung bei Cancer-related Fatigue, Polyneuropathien und Kachexie sowie evidenzbasierte Schmerzlinderung im onkologischen Verlauf.

Kurs 2 Grundlagen der Psychosomatik & Therapeutische Kommunikation

Pathologie & Neurophysiologie	Die neurobiologischen Mechanismen somatoformer Schmerzstörungen, vegetativer Fehlregulationen und zentraler Chronifizierung verstehen.
Gezielte Kommunikation mit Schmerzpatienten	Gesprächsführung auf Augenhöhe – Deeskalation von Krankheitsängsten, Abbau von Widerständen und Auflösung passiver Erwartungshaltungen.
Förderung des Selbstwertgefühls	Patienten aus dem Gefühl des ausgelieferten „Krankseins“ zurück in die Selbstwirksamkeit führen.
Aktive Behandlungsstrategien	Konkrete Handlungspläne zur Durchbrechung psychosomatischer Symptomkreisläufe im therapeutischen Setting.

Das Curriculum: 3 Kurse zur Beherrschung komplexer Indikationen

Kurs 3 Evidenzbasiertes Achtsamkeitstraining, Meditation & Atemregulation

Moderne, unvoreingenommene Praxis	Vollkommen frei von Esoterik – fundierte neurobiologische und physiologische Grundlagen von Achtsamkeit, Meditation und Atemmechanik.
Regulation des autonomen Nervensystems	Gezielte Atem- und Meditationsübungen zur Senkung sympathischer Überaktivität und Stärkung des Parasympathikus/Vagustonus.
Aktive Intervention bei chronischen Krankheitsbildern	Konkrete Übungsprotokolle für den Einsatz bei chronischem Schmerz, Stress- und Erschöpfungszuständen, Depressionen, Angststörungen, Panikattacken und Suchterkrankungen.
100% Activity First	Achtsamkeit und Atmung nicht als passives Ruhekissen, sondern als aktives, trainierbares Werkzeug zur Eigenregulation und Verhaltensänderung.

Das Format

Dieser Kurs ist als reiner Selbstlernkurs konzipiert. Das bedeutet:

- ✓ Du erhältst Zugang zu Videos, Skripten und begleitenden Materialien, die du im eigenen Tempo durcharbeiten kannst.
- ✓ Du entscheidest selbst, wann, wie oft und wie intensiv du mit den Inhalten arbeitest.
- ✓ Es gibt keine verpflichtenden Prüfungen, Hausaufgaben oder Einsendeaufgaben.
- ✓ Der Kurs kann vollständig ohne zusätzliche Betreuung absolviert werden.

> Damit bleibt der gesamte Lernprozess in deiner eigenen Verantwortung – du lernst frei, flexibel und selbstbestimmt.

Level 3 · Certification Level

Klinische Integration & Zertifizierung

Preis	Umfang	Format	Abschluss
198,00 € inkl. USt (sofern anwendbar)	**1 E-Learning** 50h	**Reiner Selbstlernkurs** Videos, Skripte, Materialien	**Zertifikat** nach Multiple-Choice-Prüfung

Das Certification Level führt die Inhalte aus dem Practitioner Level und dem Advanced Level zu einer durchgängigen Behandlungsroutine zusammen.

Zehn vollständig dokumentierte Praxisbeispiele begleiten dich durch den gesamten Prozess: von Diagnostik und Anamnese über Clinical Reasoning und Therapieplanung bis zur praktischen Umsetzung im Video. So siehst du, wie das 100 % aktive Konzept bei anspruchsvollen Befunden angewendet und im Verlauf angepasst wird.

> Das Ziel: Handlungssicherheit, damit du das aktive Konzept von Beginn an in deiner Praxis umsetzen kannst.

Diagnostik & Anamnese

Clinical Reasoning

Therapieplanung

Umsetzung im Video

Zertifikat und Aufbau der Ausbildung

Der Weg durch die „Activity First“ Ausbildung

STUFE 1
Practitioner Level
4 E-Learning, 200h

STUFE 2
Advanced Level
3 E-Learning, 150h

STUFE 3
Certification Level
1 E-Learning, 50h

Dein Zertifikat

Das Modul endet mit einer Multiple-Choice-Prüfung, die im Kurspreis enthalten ist. Nach erfolgreichem Abschluss steht dir ein Zertifikat zum Download bereit. Es dient als fachlicher Nachweis gegenüber Patienten, Zuweisern und in deinem beruflichen Profil.

Das Format

Dieser Kurs ist als reiner Selbstlernkurs konzipiert. Das bedeutet:

- ✓ Du erhältst Zugang zu Videos, Skripten und begleitenden Materialien, die du im eigenen Tempo durcharbeiten kannst.
- ✓ Du entscheidest selbst, wann, wie oft und wie intensiv du mit den Inhalten arbeitest.
- ✓ Der Kurs kann vollständig ohne zusätzliche Betreuung absolviert werden.

> Damit bleibt der gesamte Lernprozess in deiner eigenen Verantwortung – du lernst frei, flexibel und selbstbestimmt.

Edukation und aktive Hands-off-Ansätze

In meinen Masterclass konzentriere ich mich gemeinsam mit dir auf zwei zentrale Säulen der evidenzbasierten Therapie: gezielte Edukation und aktive Hands-off-Behandlung. Da ich selbst meine Patienten mittlerweile zu 100 % digital betreue, folge ich mit diesem Konzept konsequent der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage – und das mit Ansätzen, die weit über die klassische Schmerztherapie hinaus in vielen therapeutischen Bereichen angewendet werden können.

> Ich verzichte in diesen Kursen bewusst auf die Demonstration passiver Behandlungsverfahren. Selbstverständlich hat die Hands-on-Therapie weiterhin ihren festen Platz in deinem Praxisalltag. Die aktiven Strategien, die ich dir hier vermittle, sind so konzipiert, dass sie deine manuellen Techniken pragmatisch ergänzen und dein therapeutisches Repertoire erweitern.

Das Format & deine Vorteile auf einen Blick

Direkt anwendbar

Alle Übungen machst du im Kurs direkt von zu Hause aus mit und kannst sie am nächsten Tag unmittelbar in deiner Praxis umsetzen.

Telemedizin-ready

Da ich rein auf Edukation und Eigenaktivität setze, kannst du alle Inhalte auch zu 100 % digital am Laptop mit deinen Patienten durchführen.

Kompakt

Ich unterrichte jede Masterclass persönlich und live von 10:00 bis 15:00 Uhr (inklusive einer kurzen Pause in der Mitte).

Wähle das Format, das zu deinem Budget und Zeitplan passt

Option 1

Live-Masterclass

€ 198,00

Kompakter Live-Input (6 Unterrichtseinheiten). Du lernst von mir die wesentlichen Hands-off-Techniken und Edukationsansätze, um direkt mit deinen Patienten arbeiten zu können. Ideal für alle, die direkte Impulse für den Praxisalltag suchen.

Option 2

Masterclass + E-Learning

€ 268,00

Zusätzlich zum Live-Termin erhältst du Zugriff auf weitere 5 bis 10 Unterrichtseinheiten als E-Learning (on demand). Hier gehe ich bei den theoretischen Hintergründen noch einmal in die Tiefe und liefere dir alle praktischen Inhalte strukturiert mit detaillierten Videos und Präsentationen zum jederzeitigen Nachschlagen.

Eine kurze Empfehlung zu den Vorkenntnissen

Als Basis für die Masterclass eignet sich meine Practitioner-Ausbildung hervorragend, da ich dort das fundamentale Basiswissen lege. Du kannst an den Masterclass aber selbstverständlich auch völlig ohne die Practitioner-Ausbildung teilnehmen und wirst den Praxisinhalten sehr gut folgen können (auch wenn an der einen oder anderen Stelle vielleicht das ganz tiefe theoretische Fundament etwas fehlt). Entscheide hier ganz entspannt nach deinem aktuellen Weiterbildungsbudget und Vorwissen – du nimmst aus der Masterclass in jedem Fall direkt anwendbares, fundiertes Wissen für dich und deine Patienten mit.

01

Masterclass

Schmerztherapie bei Kindern

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – klassische Therapieansätze und strikte Schonung führen hier oft in eine chronische Schmerzspirale. In dieser Masterclass lernst du, wie du über altersgerechte Schmerzedukation und den „Activity First"-Ansatz das kindliche Nervensystem beruhigst, den Eltern die Angst nimmst und die Kinder zurück in einen unbeschwerten, aktiven Alltag bringst.

02

Masterclass

Endometriose

Wärmflasche und Schonhaltung lindern den Schmerz bei Endometriose oft nur kurzfristig, während die Lebensqualität der Patientinnen massiv sinkt. In dieser Masterclass verknüpfst du neurobiologisches Schmerzverständnis mit einer gezielten Belastungssteuerung. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kombination aus tiefgehender Edukation, Atmung und Bewegung. Lerne, wie du den Beckenboden funktionell in aktive Bewegungen integrierst und den Frauen durch dieses Wissen und gezieltes Management echtes Vertrauen in ihren Körper zurückgibst.

03

Masterclass

Sexualität im Kontext chronischer Schmerzen

Chronische Schmerzen zerstören oft die Intimität, doch in der Therapie wird dieses Thema meist aus Scham komplett ausgeklammert. In dieser Masterclass lernst du, wie du das Tabu professionell brichst, sensomotorische Ängste vor schmerzhaften Bewegungen abbaust und Paaren durch Edukation und gezielte Aktivierung neue Wege zu körperlichem Vertrauen eröffnest.

04

Masterclass

Chronischer Nackenschmerz & Zervikogener Kopfschmerz / Migräne

Dauermassagen und kurzes Einrenken bringen bei chronischen Nackenpatienten selten langfristige Ruhe – oft kehrt der Schmerz nach wenigen Tagen mit voller Wucht zurück. In dieser Masterclass verknüpfst du moderne Schmerzphysiologie, sensomotorische Steuerung und gezielte Kräftigung: Lerne, wie du Schutzmuster im zervikalen System auflöst, Kopfschmerzpatienten die Angst vor Bewegung nimmst und ihnen echte, belastbare Stabilität für ihren Alltag vermittelst.

05

Masterclass

Fatigue & ME/CFS

langfristige Therapiestrategien

Standardisiertes Aufbautraining führt bei Patienten mit chronischer Erschöpfung oft zu dramatischen Rückschlägen (Crashs) und totaler Therapieblockade. In dieser Masterclass lernst du das essenzielle Pacing-Management: Erfahre, wie du das schmale Fenster der Belastungstoleranz erkennst, autonome Dysregulationen stabilisierst und über einen streng angepassten Activity-Ansatz langfristige Belastbarkeit aufbaust, ohne zu überfordern.

06

Masterclass

Lumbaler Rückenschmerz

Das Schmerzgedächtnis löschen

Die ständige Suche nach dem „verschobenen Wirbel“ und die Warnung vor falschen Bewegungen halten Rückenpatienten oft in der Kinesiophobie gefangen. In dieser Masterclass lernst du, wie du nozebofreie Edukation mit progressiver Belastung kombinierst: Breche Vermeidungsstrategien auf, überschreibe das Schmerzgedächtnis durch positive Bewegungserfahrungen und mache den unteren Rücken wieder resilient für schweres Heben im Alltag.

07

Masterclass

Depression

Schmerztherapie mit reduziertem Antrieb

Wenn der Antrieb fehlt, verpuffen gut gemeinte Heimübungsprogramme und die Therapie stagniert frustrierend für beide Seiten. In dieser Masterclass lernst du, wie du bei depressiven Komorbiditäten den Einstieg in die Aktivität findest: Nutze mikrodosierte Bewegungsimpulse, verknüpfe Bewegung mit positiven emotionalen Reizen und baue eine tragfähige therapeutische Allianz auf, die auch an schlechten Tagen funktioniert.

08

Masterclass

Parkinson

Therapie bei Schmerz und Hypertonus

Klassisches Dehnen gegen den Rigor bringt bei Morbus Parkinson meist nur Minuten der Erleichterung, bevor der Muskeltonus wieder ansteigt. In dieser Masterclass verlassen wir die Standardpfade und nutzen modernste Hands-off-Strategien: Lerne, wie du über spezifisches motorisches Lernen, aufmerksamkeitsfokussiertes Training (Dual-Tasking) und gezieltes Krafttraining tiefgreifend auf neuroplastische Prozesse einwirkst, das Schmerzerleben direkt modulierst und die Autonomie deiner Patienten nachhaltig förderst.

09

Masterclass

Therapie-Verweigerer

Compliance fördern statt Frust auf beiden Seiten

Patienten, die ihre Übungen ignorieren und nur passiv behandelt werden wollen, kosten immens viel Energie und blockieren den Therapieerfolg. In dieser Masterclass lernst du moderne Strategien der Gesprächsführung und Motivationspsychologie: Erfahre, wie du Widerstände auflöst, die Eigenverantwortung aktivierst und selbst absolute Skeptiker von der Notwendigkeit einer aktiven Schmerztherapie überzeugst.

10

Masterclass

Endoprothetik

Reha-Update

Übertriebene Vorsicht und veraltete Bewegungseinschränkungen nach dem Gelenkersatz verzögern die Heilung und züchten funktionelle Defizite heran. In dieser Masterclass bringen wir dich auf den neuesten Stand der evidenzbasierten Reha: Lerne, wie du frühe, sichere Belastungsreize setzt, die muskuläre Kontrolle schnellstmöglich wiederherstellst und Patienten die Angst vor der Vollbelastung ihres neuen Gelenks nimmst.

11

Masterclass

Reizdarm & Verdauungsstörungen

Wiederkehrende Rückenschmerzen haben ihre Ursache oft nicht in der Wirbelsäule, sondern in viszeralen Übertragungen, bei denen die rein orthopädische Therapie völlig ins Leere läuft. In dieser Masterclass lernst du die somato-viszeralen Zusammenhänge kennen: Erfahre, wie du den Einfluss des vegetativen Nervensystems über Atmung, Entspannungstechniken und gezielte Rumpfaktivierung modulierst, um das System nachhaltig zu beruhigen.

12

Masterclass

CRPS

aktive Therapieansätze

Bei einem Komplexen Regionalen Schmerzsyndrom triggert schon die leichteste Berührung extreme Schmerzen, wodurch herkömmliche Hands-on-Techniken unmöglich werden. In dieser Masterclass lernst du den Weg über das Gehirn: Nutze gezieltes sensorisches Re-Training, abgestufte motorische Imagination und dosierte Belastungsexposition (Graded Exposure), um die kortikale Repräsentation zu normalisieren und das Nervensystem schrittweise wieder an reale Alltagsbelastungen heranzuführen.

13

Masterclass

Übergewicht als Barriere in der Therapie

Der Ratschlag „Nehmen Sie erstmal ab“ ist für Schmerzpatienten oft ein Schlag ins Gesicht und verhindert den sofortigen Start in eine aktive Therapie. In dieser Masterclass lernst du, wie du gewichtsunabhängige Belastungsparameter findest, Gelenke trotz hoher Last sicher trainierst und durch positive Bewegungserfahrungen einen Kreislauf startest, der Stoffwechsel und Schmerztoleranz gleichermaßen verbessert.

14

Masterclass

Narbenschmerz

Aktive Therapie statt passiver Narbenmassage

Das schmerzhafte Freirubbeln von Narbengewebe ist für Patienten oft eine Qual und physiologisch nicht zielführend. In dieser Masterclass rücken wir das physiologische Verständnis von Gewebetoleranz in den Fokus. Lerne, wie du Rumpfnarben und Narben der Extremitäten effektiv über aktive Bewegung und gezielte Atmung behandelst. Du erfährst, wie du Patienten anleitest, ihre Narben durch Bewegung selbstständig zu desensibilisieren – ein Ansatz, der sich perfekt in die digitale Teletherapie übertragen lässt.

15

Masterclass

Psychogener Schwindel

Schwindel ohne Struktur-Befund

Wenn MRT und HNO-Arzt keinen Befund liefern, bleiben Patienten mit ihrem Schwindel oft hilflos zurück, während Schonung das Problem nur verschlimmert. In dieser Masterclass lernst du, wie du das vestibuläre und propriozeptive System gezielt reizt: Nutze Habituationstraining und sensomotorische Provokation, um das Gehirn zu desensibilisieren und den Patienten die Sicherheit im Raum zurückzugeben.

16

Masterclass

Fibromyalgie

aktuelle Therapieansätze

Die rein passive Symptomlinderung bei Fibromyalgie führt unweigerlich in eine Abwärtsspirale aus Dekonditionierung und noch mehr Schmerz. In dieser Masterclass lernst du, wie du das hyperaktive zentrale Nervensystem über den aktiven Ansatz modulierst: Erfahre, wie du durch fein abgestimmtes Kraft- und Ausdauertraining die endogene Schmerzhemmung aktivierst und den Patienten echte Strategien zur Selbstwirksamkeit an die Hand gibst.

17

Masterclass

Nervenschmerz

Wenn das Gewebe intakt, aber der Schmerz extrem ist

Bei peripheren Neuropathien oder zentraler Sensibilisierung feuert das Nervensystem Schmerzsignale ab, obwohl die Struktur längst geheilt ist – klassische Muskeltherapie bleibt hier wirkungslos. In dieser Masterclass lernst du die Prinzipien der Neurodynamik und des sensorischen Re-Trainings: Erfahre, wie du das Nervengewebe sicher mobilisierst, Fehlsignale im Gehirn überschreibst und die Toleranzschwellen nachhaltig anhebst.

18

Masterclass

Multimorbidität in der Geriatrie

Mehrere Diagnosen, ein Berg an Medikamenten und die ständige Angst vor Stürzen lassen Therapeuten bei älteren Patienten oft zu übervorsichtiger Schonungstherapie greifen. In dieser Masterclass lernst du, wie du trotz komplexer Krankheitsbilder sichere und hochwirksame Belastungsreize setzt: Baue gezielt funktionelle Kraft auf, minimiere das Sturzrisiko durch robuste Aktivierung und erhalte deinen Patienten die Selbstständigkeit im Alltag.

„Activity First“ Ausbildung

Practitioner · Advanced · Certification · Masterclasses

FLORIAN HOCKENHOLZ

www.hockenholz.com