



*Impulse e.V.*

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

## **Fachfortbildung**

# **Schmerzlinderung durch Triggerpunktstimulation**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12  
info@impulse-schule.de  
www.impulse-schule.de  
Sparkasse Wuppertal  
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42  
BIC WUPSDE33

# **Schmerzlinderung durch Triggerpunktstimulation**

Als Triggerpunkte (Tenderpoints) bezeichnet man schmerzhafte Areale in der Muskulatur oder im Sehnenverlauf. Ausgehend von diesen schmerzenden Arealen entstehen Verspannungen, Dysbalancen der Muskulatur und anschließende Fehlhaltungen, die zu einer anhaltenden Schmerzsymptomatik führen können.

Wenn sich diese Triggerpunkte nicht durch gezielte Stimulation lösen lassen, sind häufig Wirbelsäulenskoliosen, Bandscheibenabnutzungen oder chronische Schmerzsymptome die Folge.

## **Inhalte dieser Fachfortbildung sind:**

- Welche Arten von Triggerpunkten gibt es?
- Wie könnte man diese stimulieren?
- Was sind die Schritte, die im Anschluss getan werden müssen?
- Normaler Sport oder nur Dehnung?

Bitte bringen Sie für diese Fachfortbildung eine Isomatte, bequeme Kleidung, zwei Tennisbälle (oder wenn vorhanden zwei kleine Faszienbälle) und ein großes Paar Strümpfe mit.

**Dozentin:**

Sabrina Garbe, zertifizierte Rückentrainerin, Gesundheitsberaterin, Entspannungscoach

**Seminarzeiten:**

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

**Seminarort:** Wuppertal**Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de) unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

**Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit:**

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**Seminarausfall:**

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

## Anmeldung zu einem Seminar

**Online-Seminaranmeldung:** Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de), dann „Login Online-Studienzentrum“.

**Schriftliche Seminaranmeldung per Fax oder Post:** Sie können sich für die Seminare auch per Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminarartikel: \_\_\_\_\_

Seminarort: \_\_\_\_\_

Termin/e: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_