



**SCHWERPUNKTPRAXIS FÜR
HUMAN MOVEMENT**

CHRISTOPH KAMINSKI

HUMAN MOVEMENT

TRAININGSMODULE FÜR EIN
MOBILES LEBEN

Entwickelt von Christoph Kaminski.

Begleitet von Spezialisten.

DAS PRINZIP DER HUMAN MOVEMENT TRAININGSMODULE FÜR EIN MOBILES LEBEN

Bei allen Dingen, die wir tun, ist es uns eine Herzensangelegenheit, Ihre Bewegungswünsche in ein gesundes, erfolgreiches Wohlfühlleben umzusetzen. Unser Team besteht aus hochqualifizierten Experten mit umfangreichen Ausbildungen und einem großen Erfahrungsspektrum. Unser Netzwerk an ergänzenden Fachbereichen ist ausgesucht und erprobt. Unser Blick ist voller Erfahrung, die bis in den Profisport reicht. Wir sind Dozenten, wissenschaftlich tätige Therapeuten und Berater und haben den Überblick über neueste Entwicklungen, Techniken und Technologien. Ihr Vertrauen und unsere gemeinsame Arbeit für ein gesundes, bewegtes Leben voller Leichtigkeit, mit viel Freude und Erfolg liegt uns am Herzen.

UND SO GEHT'S:

- 1 Sie stehen bei uns im Mittelpunkt.
- 2 Sie werden sorgfältig untersucht.
- 3 Unsere Experten haben im Blick, ob medizinische Unterstützung aus unserem Fachnetzwerk hinzugezogen werden muss.
- 4 Zusammen erarbeiten wir Ihre Ziele.
- 5 Sie entscheiden, ob Sie einzeln oder in einer Gruppe trainieren möchten.
- 6 Sie bekommen einen detaillierten Trainingsplan (Online-Trainingspläne).
- 7 Sie werden kontinuierlich beobachtet und erhalten Feedback.
- 8 In kleinen Meilensteinen reflektieren wir gemeinsam Ihre Entwicklungen und nehmen Anpassungen vor.
- 9 Sie bekommen Tipps für den Alltag.
- 10 Sie fühlen den Erfolg.

„ICH KANN WIEDER LÄCHELN“- TRAININGSMODULE



Sie haben Schmerzen. Ihre Bewegungsfreiheit ist eingeschränkt. Ihr Körper macht sich ständig bemerkbar. Nichts ist wirklich selbstverständlich.

Buchen Sie im Akutbereich eines unserer „Ich kann wieder Lächeln“-Trainingsmodule, damit Sie Ihren Alltag wieder frei und mobil leben können.

NACKEN

- Sie beschreiben Ihre Beschwerden, Ihre Wünsche und Ihre Ziele
- Ihr Nacken und Ihre Halswirbelsäule werden sorgfältig untersucht – Ihre Bewegungsabläufe, Ihre Kraft und Ihre Kraftausdauer werden analysiert
- Wir machen eine Momentaufnahme Ihrer Leistungsfähigkeit
- Wir setzen uns ein erstes 4-Wochen-Ziel im Hinblick auf Kraftsteigerung, Beweglichkeitszuwachs und Flexibilität
- Wir schauen, welche Trainingsmethoden für Sie die richtigen sind
- Sie erhalten einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan
- Sie erhalten Ihren Alltagsstrategieplan
- Sie haben Zugriff auf die Online-Trainingspläne

RÜCKEN

- Sie beschreiben Ihre Beschwerden, Ihre Wünsche und Ihre Ziele
- Ihr Rücken wird sorgfältig untersucht – Ihre Bewegungsabläufe, Ihre Kraft und Ihre Kraftausdauer werden analysiert
- Wir machen eine Momentaufnahme Ihrer Leistungsfähigkeit
- Wir setzen uns ein erstes 4-Wochen-Ziel im Hinblick auf Kraftsteigerung, Beweglichkeitszuwachs und Flexibilität
- Wir schauen, welche Trainingsmethoden für Sie die richtigen sind
- Wir setzen Eckpunkte für ein Faszien-training
- Sie erhalten einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan
- Sie erhalten Ihren Alltagsstrategieplan
- Sie haben Zugriff auf die Online-Trainingspläne



„ICH BIN FIT FÜR LEISTUNG“- TRAININGSMODULE

Sie haben wenig Zeit. Oder aber das Gefühl, zu wenig für sich zu tun, weil Sie so viel arbeiten. Oder nicht das Richtige zu tun. Und dann ist da auch noch der innere Schweinehund. Vielleicht denken Sie aber auch über ein effektives Gesundheitsmanagement nach.

Buchen Sie im Arbeitsbereich eines unserer „Ich bin fit für Leistung“-Trainingsmodule, damit Ihr körperliches Wohlbefinden zu Ihren Arbeitserfolgen beiträgt.

AFTER-WORK-TRAINING

- Ihre Bewegungsabläufe, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihre Kraftausdauer werden sorgfältig analysiert
- Wir besprechen Ihre Wünsche und Ziele
- Sie erhalten einen exakt auf Ihre Zeit und Ihre Ziele abgestimmten Trainingsplan
- Auf Anfrage auch Onlinebetreuung (Erinnerungsmails, Feedbacks ...) möglich
- Mit wenig Zeiteinsatz erzielen Sie einen hohen Erfolg
- Erste Erfolgskontrolle nach 4 Wochen
- Sie haben Zugriff auf die Online-Trainingspläne

ARBEITSPLATZGESUNDHEIT

Manchmal kann es ganz spannend sein, vor Ort im Unternehmen zu schauen, was wir für das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit, die Konzentrationssteigerung und somit für ein gesundes Arbeiten tun können.

Oder Sie kommen zu uns in die Praxisräume. So oder so sprechen wir über

- Organisation/Planung und Durchführung von individuellen Bewegungsanalysen und Bewegungsmanagement, z. B. bei Rückenschmerzen, Nackenschmerzen etc.
- individuelle Workouts für den Arbeitsplatz
- Gesundheitstage
- Check-ups
- Seminare und Vorträge
- Online-Trainingspläne



„ICH ZEIG‘S IHNEN ALLEN“- TRAININGSMODULE

Jedes Alter hat seine Herausforderungen im Hinblick auf Bewegung. Kinder und Jugendliche sitzen lange in der Schule, tragen vielleicht ein paar Pfündchen zu viel mit sich herum oder haben gar nicht mehr die Gelegenheit, sich auszutoben. Ältere Menschen kämpfen mit dem Gleichgewicht, mit Erkrankungen des Bewegungsapparates oder abnehmender Kraft.

Buchen Sie im Generationenbereich eines unserer „Ich zeig’s Ihnen allen“-Trainingsmodule, damit Sie selbstbewusst und selbstbestimmt mobil leben. Egal wie alt Sie sind.

AFTER-SCHOOL-TRAINING

- Wir checken die individuelle Leistungsfähigkeit, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Ausdauer
- Wir machen einen sportartspezifischen Test, der im Profisport zum Einsatz kommt, um Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit zu messen
- Gemeinsam erstellen wir einen Schüler-Trainingsplan
- Die Konzentration und Fitness sollen gesteigert werden
- Functional Training zur Kraftverbesserung
- Unser Schülertraining ist altersgerecht, motivierend und macht Spaß
- Der Erfolg wird regelmäßig kontrolliert
- Sie haben Zugriff auf die Online-Trainingspläne

FIT IM ALTER

- Ihr gesamter Bewegungsapparat wird untersucht
- Ihre Kraft, Ihr Gleichgewichtssinn und Ihre Reaktion werden sorgfältig untersucht und verbessert
- Ihr Herz-Kreislaufsystem wird trainiert
- Unsere Generationsexperten stimmen mit Ihnen einen altersgerechten Trainingsplan ab
- Wir erhalten und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit
- Wir arbeiten an Ihrer Sturzprophylaxe
- Sie steigern Ihre mentale Stärke
- Erste Erfolgskontrolle nach 4 Wochen
- Sie haben Zugriff auf die Online-Trainingspläne

„ICH WILL ZUR HÖCHSTLEISTUNG“- TRAININGSMODULE

Sportler haben Ehrgeiz. Sie wollen immer gewinnen. Für sich selbst, ihr Leben oder für die Mannschaft. Christoph Kaminski und sein Team sind als sportphysiotherapeutische Betreuer im Leistungs- und Hochleistungssport im Einsatz. Warum nicht mit ihrem Wissen wie ein Profi trainieren? Minimieren Sie Ihr Verletzungsrisiko, steigern Sie Ihre Antizipation, Ihre sportliche Leistungsfähigkeit und Ihre Reaktionsfähigkeit. Oder steigern Sie Ihre Performance mit Mental Coaching.

Buchen Sie im Sportbereich eines unserer „Ich will zur Höchstleistung“-Trainingsmodule, damit Sie fürs Leben gewinnen.



ATHLETIKTRAINING

- Diagnostik der Leistung des Bewegungsapparates, der Kraft, der Schnelligkeit und der Stabilität
- Verschiedene Testverfahren bezüglich Verletzungsprävention, Mobilität, Koordination, Genauigkeit, Kraft und Reaktionsfähigkeit
- Je nach Ihren sportlichen Zielen wird ein auf Sie zugeschnittenes Profiprogramm entwickelt:
 - Aufbau von Kraftausdauer
 - Aufbau von Schnellkraft
 - Hochintensives Krafttraining
 - Wettkampforientiertes Training
 - Spezialtraining für Golfer, Handballer und Tennisspieler
 - Positionsbezogenes Training für Mannschaftssportler
- Sie haben Zugriff auf die Online-Trainingspläne

MENTAL COACHING

Für alle Gewinner im Sport oder im Business, die dem Stress des Rampenlichts und Ihrer hohen Verantwortung etwas entgegensetzen möchten:

- Diagnostik der Ausgangssituation, der Anforderungen und der Stresspunkte
- Entwicklung eines auf Sie zugeschnittenen Coachingprogramms zur Leistungssteigerung oder Verletzungsprävention
- Sie perfektionieren Ihre Bewegungsabläufe und kognitiven Prozesse
- Sie arbeiten an Ihrer Konzentrationssteigerung
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung, Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht
- Sie verbessern Ihre Reaktionsfähigkeit
- Gemeinsam entwickeln wir passende Strategien zur Stressreduktion

„VON PROFIS FÜR PROFIS“- TRAININGSMODUL

Von Profis für Profis. Neuroathletiktraining bedeutet: das Erreichen von Höchstleistung durch Feinjustierung und Perfektionieren von Bewegungsabläufen.

Christoph Kaminski und sein Team sind als sportphysiotherapeutische Betreuer und Neuroathletiktrainer im Leistungs- und Hochleistungssport, besonders im Profifußball, im Einsatz.

Minimieren Sie Ihr Verletzungsrisiko, steigern Sie Ihre Antizipation, Ihre sportliche Leistungsfähigkeit und Ihre Reaktionsfähigkeit.

Buchen Sie im Sportbereich das „Von Profis für Profis“-Trainingsmodul.

NEUROATHLETIK-TRAINING

- Neuer Ansatz zur Leistungsoptimierung und Verletzungsprävention
- Fußballspezifische Leistungsdiagnostik der Kraft, Kraftausdauer, Schnellkraft, Reaktionsfähigkeit und Koordination
- Spezifischer Test zur Verletzungsprävention von Knie- und Sprunggelenk
- Abgestimmt auf Ihre individuellen und sportlichen Ziele wird ein auf Sie zugeschnittenes Profiprogramm entwickelt:
 - „Painfree“-Training zur optimalen Steuerung von Körper und Gehirn, somit Leistungs-optimierung von: Kraft, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Antizipation. Das Ziel ist, Möglichkeiten eines hochintensiven Krafttrainings und wettkampforientierten Trainings im vollen Umfang auszuschöpfen. Das „Painfree“-Training wird individuell durch spezielle Faszien- und Muskeltechniken begleitet.
 - Positionsbezogenes Spezialtraining
 - Erfolgskontrollen und regelmäßige Updates
 - Betreuung vor Ort und in unserer Praxis
 - Sie haben Zugriff auf die Online-Trainingspläne



CHRISTOPH KAMINSKI

Bachelor of Science & Master of Science



- Über 13 Jahre Berufserfahrung, seit 2010 Praxis in Essen-Bredene
- 6 Jahre Studium in der muskuloskelettalen Physiotherapie, speziell auf den Bewegungsapparat ausgerichtet
- Internationale Fachausbildung in der orthopädischen manuellen Therapie
- Ausgebildeter Neuroathletiktrainer
- Wissenschaftliche Tätigkeit an der Bergischen Universität Wuppertal im Arbeitsbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft
- Beratende Tätigkeit und Betreuung im Profisport
- Referent auf nationalen und internationalen Kongressen und Fachfortbildungen
- Lehrbeauftragter im Masterstudiengang (Physiotherapie) in Neustadt an der Weinstraße
- Klinische Tätigkeit in der Behandlungs- und Trainingssteuerung bei komplexen Fehlfunktionen des Bewegungsapparats





SCHWERPUNKTPRAXIS FÜR HUMAN MOVEMENT

CHRISTOPH KAMINSKI

Schwerpunktpraxis für Human Movement

Maybachstraße 13

45133 Essen

Telefon: 0201 56400-669

info@physiotherapie-kaminski.de

physiotherapie-kaminski.de

