

Mit Bewegung den Schmerz besiegen

Die GSA-Effektivmethode von und mit Peter Hornung

vom 01. - 03. Oktober 2021 in Erkner

Peter Hornung ist Fachsportlehrer, Sportphysiotherapeut, Reha – Trainer, Fitnesslehrer und Kampfsporttrainer. Er ist tätig in Deutschland, in der Schweiz und in Österreich, gibt dort Kurse und Workshops zur Selbsthilfe in der von ihm entwickelten GSA-Effektivmethode.

Die GSA-Methode von Peter Hornung arbeitet daran, diese Dysbalance wieder in ihr ursprünglich gesundes und ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Damit werden die „richtigen“ und ursprünglich gesunden Bewegungsmuster vom Gehirn wiedererkannt und können dort abgerufen werden. Durch seine mehr als 20jährige Erfahrung mit Parkinsonpatienten erkennt Peter Hornung die individuellen Defizite in diesem komplexen Krankheitsbild „Parkinson“.

In einer entspannten und positiven Atmosphäre wird der Parkinsonbetroffene zunächst an das Therapietraining herangeführt. Er erkennt somit, dass es sich nicht um Leistungssport, sondern um Gesundheitssport handelt. Seine Methode vereint ausgesuchte Atmungs- und Entspannungsübungen kombiniert mit funktioneller Bewegungsgymnastik. Diese wird auf jede einzelne Person abgestimmt. Im Mittelpunkt des Trainings steht das psychische Gleichgewicht und dass der Parkinsonbetroffene wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten setzt. Er gewinnt daraus Motivation und Selbstvertrauen, was den Botenstoffwechsel im Gehirn physiologisch und psychologisch positiv verändert. Vor allem erkennt der Parkinsonbetroffene, dass niemand gezwungen ist, sich der Krankheit hilflos zu ergeben und er erlebt, dass er die Möglichkeit hat, sich aktiv dagegen zu wehren.

In der Gymnastik werden das Gleichgewicht und das Körpergefühl verbessert. Ausgesuchte Rotations- und Balanceübungen, die aus asiatischen Sportarten stammen, beeinflussen dies auf die Dauer nachhaltig. Ebenso wird durch die wiedergewonnene Kraft eine Erhöhung des Bindegewebsanteils in der Muskulatur erreicht und somit werden die Signale vom Nervensystem besser übertragen. Eine weitere positive Auswirkung dieser Übungen ist, dass mehr schnelle motorische Einheiten (Muskelfasern) angesteuert werden, dass die Bewegungen wieder fließender, kräftiger und schneller werden lässt. Vor allem die reflektorischen Bewegungen werden entscheidend verbessert, sie spielen bei der Sturzprophylaxe eine entscheidende Rolle.

In dem Workshop in Erkner sollen den Betroffenen alle Grundlagen und wichtigen Punkte beigebracht werden, die für ein eigenständiges Training notwendig sind. In der Folge wird die Ausdauer verbessert und die Muskulatur wiederaufgebaut (rekrutiert), was zur Folge hat, dass sich der Parkinsonbetroffene wieder lockerer und leichter bewegen kann. Auch das Atmen funktioniert wesentlich besser und die Stimme wird wieder stabiler und fester.

Im Workshop wird jeweils im Wechsel theoretisches Wissen vermittelt – und praktische Übungen auf jede einzelne Person individuell abgestimmt. Die einzelnen Übungen werden ausreichend trainiert, so dass die Bewegungsabläufe vertraut werden. Am Ende des Workshops erhält jeder Teilnehmende sein persönliches Übungsprogramm in schriftlicher Form ausgehändigt. Damit kann das Erlernte zuhause vertieft werden, bzw. eine Anleitung und Beschreibung der einzelnen Übungen kann nachgelesen werden.

Wer kann alles mitmachen?

Der GSA-Workshop ist ein exklusives Angebot für Mitglieder der Deutsche Parkinson Vereinigung Bundesverband e.V. Der GSA-Workshop ist in erster Linie für Menschen mit leichtem bis mittelschweres Parkinson geeignet.

Wo?

Der GSA-Workshop findet im Bildungszentrum/
Tagungshotel Erkner bei Berlin statt

Anschrift:

Bildungszentrum Erkner e.V. Seestraße 39
15537 Erkner
Telefon: 03362 769-0

Anreise und Lage

per Bahn

Ab Hauptbahnhof mit dem Regionalexpress RE 1 in Richtung Frankfurt (Oder) bis Bahnhof Erkner. Der RE 1 verkehrt halbstündlich, Fahrtzeit ca. 30 Minuten oder mit der S-Bahnlinie S3 bis Erkner. Die S-Bahnen verkehren tagsüber 10-20-minütig, Gesamtfahrtzeit ca. 60 Minuten.

per Auto

A10 östlicher Berliner Autobahn-Ring, Ausfahrt Erkner, 160 kostenfreie Parkplätze.

Wie kann ich mich anmelden?

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Die Anmeldung muss per E-Mail oder auf dem Postweg erfolgen. Füllen Sie dafür einfach das Anmeldeformular aus und akzeptieren Sie die Stornobedingungen.

Die Anmeldung ist verbindlich, sobald die Zahlung des Selbstkostenbeitrags von 100 € auf folgendes Konto erfolgt ist:

dPV Regionalgruppe Berlin
IBAN DE36 1009 0000 3807 3680 19

Verwendungszweck:

GSA-Workshop 01.10.2021

Anmeldeschluss ist der 15. 8. 2021.

Stornobedingungen

Bitte beachten Sie, dass für diese Veranstaltung gesonderte Stornobedingungen gelten:

Bei Stornierung bis 60 Tage (02.08.21) vor Seminarbeginn berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 50€.

Bei Stornierung bis 40 Tage (22.08.21) vor Seminarbeginn berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 200€.

Bei Stornierung weniger als 31 Tage (31.08.21) vor Seminarbeginn wird der komplette Preis für Ü/VP plus 100€ Eigenanteil berechnet.

(Gesamtpreis 608,70€ pro Einzelzimmer und 483,70€ je Person im Doppelzimmer)

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Stornobedingungen und melde mich verbindlich an.

Datum | Ort | Unterschrift

dPV Mitglieds-Nr: _____ Begleitperson: ja nein

Name | Vorname | Alter: _____

Adresse : _____

Telefon | E-Mail: _____

EZ | DZ Begleitperson dPV-Mitglied : ja ; nein ≙ 258,70€ Zusatzkosten
(ist vor Ort zu bezahlen)