

Die HRV Experten- HRV Workshops 2019

Grundlagen Seminare

Ziel dieses Workshops ist es, physiologische und methodische Grundlagen zur HRV verständlich zu vermitteln. Jeder Teilnehmer wird vor Ort mit verschiedenen HRV-Systemen eigene Messungen durchführen und seine Daten interpretieren. Wir

erklären dabei, worauf bei der Datenerhebung zu achten, welchen Einfluss die Atmung hat und wie eine standardisierte Messung atemkontrolliert durchgeführt werden kann.

INHALT

- Geschichte der HRV
- Physiologische Grundlagen zu Herz, EKG, Pulswelle, Blutdruck, Atmung, Parameter für die HRV Analyse im Zeit- und Frequenzbereich
- HRV Analyse als Zugang zur neurovegetativen Regulation
- HRV Grundmessungen: Kurzzeitmessung, RSA Messung und Lagewechseltest
- Einführung ins HRV Biofeedback
- Einführung in die HRV 24-h-Messung
Wichtige HRV Parameter, Rhythmologie & Artefakterkennung
- Grundlagen von HRV Coaching im Sport und Stressmanagement
- Hard- und Software für verschiedene HRV-Anwendungen

HRV Grundlagen Seminar
am Samstag den 29.06.2019 in **Baunatal**
mit Prof. Dr. Kuno Hottenrott



HRV Grundlagen Seminar
am Samstag den 02.11.2019 in **Murnau**
mit Punito. M. Aisenpreis



Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

Seminargebühren: 198,-€

Darin enthalten sind ein umfassendes Skript, Getränke und Snacks.

Die HRV-Experten

HRV-Coach: Monitoring und Training

Ziel dieses speziellen HRV-Workshops ist es, das Training im Fitness- und Leistungssport über ein Monitoring und Coaching mit der HRV wirksamer zu gestalten und Sie zum „HRV-Coach“ zu befähigen. Im praktischen Teil des Workshops werden neuste HRV- und Biofeedback-Systeme sowie Trainingscomputer zur Fremd- und Eigenmessung zur Verfügung gestellt. Verschiedene Tools werden präsentiert, mit

denen Sie den Erholungszustand erfassen und analysieren können. Dabei lernen Sie, die Messergebnisse zu interpretieren und daraus entsprechende Schlussfolgerungen zu ziehen. Zahlreiche Fallbeispiele werden gemeinsam analysiert und diskutiert u.a. mit dem HRV-Scanner und dem Programm Kubios HRV Standard.

INHALT

- Einsatz des Lagewechseltests (Orthostatic-Test) im Trainingsprozess
- HRV-Coaching im Individual- und Mannschaftssport
- Einflussfaktoren auf die HRV wie Alter, Umweltbedingungen, etc.
- HRV zur Regenerationssteuerung und Trainingsoptimierung
- HRV-Kontrolle im Rehabilitationsprozess
- Erkennen von Überlastungszuständen (Übertraining)
- Gezielte Wettkampfvorbereitung mit der HRV

Sie erhalten ein Zertifikat über ihre Teilnahme am Workshop zur Ausbildung zum HRV-Coach.

HRV Coach Monitoring und Training
am Samstag den 04.05.2019 in **Baunatal**
mit Laura Hottenrott und
Prof. Dr. Kuno Hottenrott



Der Workshop wendet sich an: Leistungsdiagnostiker, Sportmediziner, Sportwissenschaftler, Trainer und Personaltrainer, Sporttherapeuten, Ausdauersportler
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühren: 198,-€

Die HRV Experten

HRV-Coach: Biofeedback und Therapie

Herzkohärenz - der Schlüssel zum limbischen System und zu verbesserten Körperfunktionen. Der günstige Einfluss verschiedener Entspannungstechniken auf unsere Gesundheit ist seit langem erwiesen. Manche Verfahren werden schon seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt. Diese Entspannungstechniken führen zu einem Zustand der inneren Kohärenz unter Einbeziehen des limbischen Systems. Darunter verstehen wir die Übereinstimmung von Atmung, Herzschlag, Blutdruckregulation und Hirnwellen. Unter dem Einfluss des Parasympathikus kommt es zur Synchronisation dieser Rhythmen im Zustand der achtsamen Entspannung. Man bezeichnet dies auch als „Kohärenz“. Mittels der

HRV Analyse & Biofeedback Verfahren kann die neurovegetative Regulation gezielt analysiert und die Kohärenz wesentlich gezielter trainiert werden, als das bisher möglich war. Durch die HRV Messung und das Kohärenz-Training mit einem HRV Biofeedback System lernen die TeilnehmerInnen, die „innere Bremse“ zu aktivieren und dadurch einen für die Gesundheit günstigen Einfluss auf die Körperfunktionen auszuüben. Diese Kohärenz wirkt sich auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seiner Funktionen aus. Das zeigt sich z. B. an schnelleren Reaktionen, besseren Leistungen unter Stress sowie an einer Steigerung des Wohlbefindens.

INHALT

- Physiologische Grundlagen: Herz, EKG, Pulswelle, Blutdruck, Atmung, Statistische Parameter für die HRV Analyse;
- Kognitives und emotionales Gehirn, chronischer Stress & BurnOut,
- Chronobiologie, Limbisches System, limbische Kommunikation & Rapport
- Die 7 Pfeiler des ACT HRV Medizin Konzeptes als HRV basierte Therapie

- HRV Messen, HRV Analyse, HRV Parameter Interpretation, HRV Biofeedback Training:
HRV Biofeedback als HRV Coaching, Qiu Coaching für Heimanwender
- HRV Peak Performance Biofeedback, HRV & Hypoxie, Anwendertraining paarweise oder in Kleingruppen

HRV Coach: Biofeedback und Therapie

am Samstag den 06.07.2019 in **Murnau**

Punito. M. Aisenpreis



Der Workshop wendet sich an: Therapeuten, Sportmediziner, Ärzte und Personaltrainer

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

Seminargebühren: 198,-€

Darin enthalten sind ein umfassendes Skript, Getränke und Snacks.

Anmeldung an:

Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG)

Weinbergweg 23

06120 Halle (Saale)

Tel.: (0561) 9324406

E-Mail: namara.freitag@ilug.de



Konto: ILUG e.V., Saalkreissparkasse Halle

IBAN: DE08 8005 3762 0382 3146 30 |

SWIFT: NOLADE21HAL

Stichwort: HRV-Workshop und Datum

Die HRV-Experten:

Punito. M. Aisenpreis: HRV Forschung, Biofeedback und HRV-Coaching in eigener Praxis und in Unternehmen seit 2003. Entwicklung HRV basierter Ansätze des Stressmanagement und der Peak Performance. Leiter der ACT Aisenpreis Coaching & Therapie GmbH. Mitglied der Dt. Gesellschaft f. Biofeedback e.V., Budo Karate und Meditationslehrer.



Prof. Dr. Kuno Hottenrott, HRV-Expertise seit Einführung der mobilen RR-Messung im Jahr 1996. Ausrichtung von 7 Symposien und 20 Workshops zur Herzfrequenzvariabilität an den Universitäten Marburg, Halle(Saale) und Würzburg. Verfasser von nationalen und internationalen Fachartikeln zur HRV. Aktiver Ausdauersportler, Marathonbestzeit: 2:36:43 h



Laura Hottenrott, Studium der Biologie (Boston) und Sportwissenschaft (Köln), Doktorandin der Sportwissenschaft (RUB), Marathonläuferin (2:32:58 h, 2018), EM-Teilnehmer, Mitglied der Nationalmannschaft, Trainings- und Regenerationssteuerung über Herzfrequenz und HRV. Buchautorin

