

Die HRV Experten

HRV-Coach: HRV Analyse und Parameter Interpretation

Die HRV Messung zu verstehen bzw. die notwendigen Schlüsse daraus ziehen zu können benötigt viel grundlegende Vorkenntnisse sowie eine gute Einarbeitung. Unser Ziel in diesem speziellen Workshop ist Ihnen eine ausführliche und verständliche Übermittlung der Funktion vom EKG bis hin

zu HRV Scanner Parametern z.B. SPO1/SPO2 vorzustellen. Daraufhin werden wir Ihnen an eigenen Messungen zeigen, wie die Datenqualität zu verbessert ist und was genau die Auswertungen uns am Schluss der Messung zeigen.

INHALT

- Physiologische Grundlagen: Herz, EKG, Pulswelle, Blutdruck, Atmung, Statistische Parameter für die HRV Analyse
- 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: HRV Analyse und Parameter Interpretation

am Samstag den 15.02.2020 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

