



[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch)



## **OXYGEN ADVANTAGE<sup>®</sup>** BY PATRICK MCKEOWN

### **Erfolgsfaktor Sauerstoff Atmung und Sport**

«Weniger Atmen, mehr Leistung.» – Der Erfolg im Sport hat grundlegend mit der Atmung zu tun. Die Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko und Patrick McKeown lehrt Sie einen ökonomischen Umgang mit der Atmung.

- Sie verhindern vorzeitige Ermüdung und Bildung von Laktat
- Hohe Leistungssteigerung durch Verbesserung Ihrer aeroben Performance
- Sie kräftigen Core- und Atemmuskulatur
- Kurzatmigkeit im Sport sowie im Alltag gehören der Vergangenheit an
- Signifikante Verringerung der hyperventilatorischen Atemreize in Ihrem Training und durch Mundatmung initiiertes Asthma
- Sie erhalten Ihren Fitness-Level während Pausen oder Verletzungsausfällen
- Sie verbessern Ihre Aufbauphasen, den Schlaf und die Regenerationszeiten

#### **Zielgruppe:**

Sportlehrer, Fitnesstrainer, Personal Trainer, Cardio Trainer, Cycling Trainer, Workout Instruktoeren, Athletic Trainer, Athletic Coach, Hochschulabsolventen mit Abschlüssen «Bachelor of Arts» oder «Master of Arts».

Trainer von Mannschaftssportarten: Leichtathletik, Fussball, Handball, Unihockey, Tennis, Rudern, Turnen usw.)

Atemtherapeuten, Komplementärtherapeuten, Yogalehrer, Physiotherapeuten

#### **Angeboten durch:**

**Verein Buteyko-Schweiz**

Vogelsangstrasse 52  
8006 Zürich  
[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch) / 079 330 16 54

1

#### **Ausbildungsort:**

**Fit4Life**

Hardstrasse 10  
5301 Siggenthal Station  
[www.fit4life.ch](http://www.fit4life.ch) / 056 268 67 78

## Kursziel:

- Hintergrund, Inhalt, Theorie und Zielsetzungen des Oxygen Advantage Trainings
- Sicher und zielgerichtet zu angemessenem Atmen in Trainings- und Wettkampfsituation anleiten
- Erkennen von akuter und versteckter Hyperventilation und des jeweiligen Zusammenhangs mit Lebenshaltung, Ernährung und psychosozialen Themen
- Einsetzen der Atemtechnik und Umgang mit dem Atem in sämtlichen Sportrichtungen und Trainingsphasen
- Fokussierung
- Umgang mit Messsystemen, Testverfahren, Analysen und Auswertungen
- Massgeschneiderte Interventionen für Sportler erarbeiten
- Erkennen des Zusammenhangs von Atmung und gesundheitlichen Problemen und sportlicher Leistungsfähigkeit

## Kursinhalt:

- Überblick Atmungsphysiologie, weltweite Entwicklung, wissenschaftlicher und medizinischer Stand
- Erkennen von Atemmustern und Atemfehlerverhalten
- Atemmuster und funktionale Bewegung
- Physiologische und anatomische Zusammenhänge
- Verbesserung der Sauerstoffaufnahme und mitochondriale Energiegewinnung
- Förderung der Nasen- und Zwerchfellatmung
- Trainingbedingte Asthmakontrolle
- Verbesserung des Schlafes und Erholungsphasen für Leistungssteigerung
- Kohlendioxid und Einfluss auf Atemlosigkeit während der sportlichen Leistung
- Verringerung der Sensibilität auf Kohlendioxid
- Höhentherapie simulieren für gesteigerte aerobe und anaerobe Ausdauer (intermittierend Hypoxie-Hyperkapnie-Training)
- Aerobe Kapazität erhöhen (EPO, Milzkontraktion)
- Verzögerung von Laktatbildung und Ermüdung (verbesserte Pufferkapazität)
- Vorteile der Oxygen Advantage Methode bei Rennen, Schwimmen, Radfahren, Teamsport
- Begleitung und Vorbereitung auf Wettkampfsituation
- Langsames Atmen und Herzratenvariabilität (HRV)
- Übungen für Konzentration, Fokussierung
- Zusammenhänge zwischen Blutgasen, Atmung und Grundausdauer, Energielevel, Fitness und Konzentration verstehen
- Messsysteme kennenlernen, Analysen durchführen, Werte interpretieren und Trainingsplanung gestalten
- Wissen um Ernährung und deren Wirkung auf den Atem
- Schriftliche Unterlagen (Theorie und Praxis)
- Praktisch: Selbsterfahrung Workouts
- Praktisch: Workouts unterrichten

## Ausbildungsmodus:

### Angeboten durch:

**Verein Buteyko-Schweiz**

Vogelsangstrasse 52  
8006 Zürich  
[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch) / 079 330 16 54

2

### Ausbildungsort:

**Fit4Life**

Hardstrasse 10  
5301 Siggenthal Station  
[www.fit4life.ch](http://www.fit4life.ch) / 056 268 67 78

Unterricht: 4 Tage à 7 Stunden entsprechen 28 Stunden (à 60 Minuten)  
Selbststudium: ca. 50 Stunden  
Die Ausbildung kann nur als ganzes Paket belegt werden.

#### **Voraussetzungen:**

- Besuchte Anwenderkurse bei Brigitte Ruff, Zürich oder Ursina Friedli, Bern oder besuchter Einführungs-, bzw. Grundlagenkurs im Fit4Life, Untersiggenthal
- Vorgängig eine Stoffwechselformung in Ruhe und unter Belastung (Spiroergometrie), sowie eine VNS Analyse mittels HRV Messung bei Michael Back im Fit4Life, Untersiggenthal

#### **Abschluss:**

- Schriftlicher Test
- 2 schriftliche Fallbeispiele im Anschluss an den Kurs
- Abschlusszertifikat, ausgestellt durch Verein Buteyko-Schweiz

**Teilnehmer:** min. 6

**Daten:** 18./19. Januar, 16. + 23. Februar 2020

**Zeit:** 9.00 bis 17 Uhr

**Ausbildungsort:** Fit4Life AG, Hardstrasse 10, 5301 Siggenthal Station  
Telefon: 56 268 67 78, [www.fit4life.ch](http://www.fit4life.ch)

**Kosten:** CHF 1560

**Leitung:** Brigitte Ruff  
Komplementärtherapeutin Atemtherapie mit eidg. Diplom  
Zertifizierte Trainerin Oxygen Advantage Methode

**Praktischer Teil:** Silvia Baldinger, Fitnessinstruktorin AFAA/SAFS,  
Zertifizierte Trainerin Oxygen Advantage Methode, zertifizierte Buteyko-Atemlehrerin  
Michael Back, zertifizierter Buteyko-Atemlehrer, Stoffwechselexperte

**Anmeldeschluss:** 15. Dezember 2019

**Anmeldung, Auskunft:** Brigitte Ruff, 079 330 16 54, [brigitte.ruff@atem-praxis.ch](mailto:brigitte.ruff@atem-praxis.ch)  
Fit4Life AG, Michael Back, 056 268 67 70, [info@fit4life.ch](mailto:info@fit4life.ch)

#### **Anmeldebedingungen**

Ihre schriftliche, telefonische oder über das Internet eingereichte Anmeldung wird sofort bestätigt. Sie ist definitiv mit der Anzahlung von CHF 300. Muss die Kursleitung die Ausbildung absagen, erhalten Sie Ihre einbezahlten Beträge zurück. Müssen Sie die Ausbildung absagen – unabhängig vom Grund Ihrer Stornierung – verrechnen wir bis vier Wochen vor Ausbildungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100. Bei einem späteren Rücktritt wird der gesamte Kursbetrag eingefordert, ausser Sie finden eine Ersatzperson.

**Angeboten durch:**

**Verein Buteyko-Schweiz**

Vogelsangstrasse 52  
8006 Zürich  
[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch) / 079 330 16 54

**3**

**Ausbildungsort:**

**Fit4Life**

Hardstrasse 10  
5301 Siggenthal Station  
[www.fit4life.ch](http://www.fit4life.ch) / 056 268 67 78