

Lehrgang Ausschreibung Trainings- und Wettkampfvorbereitung und Verletzungsprophylaxe, richtig ! ?

Referent: David Höhler, Therapeutische Praxis

Wann: 15.04.2023

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr LE / 8

Ort: 56598 Rheinbrohl Maria-Hilf-Straße 8 b
TV Rheinbrohl 1882 e.V. Vereinshalle

Teilnehmerkreis: Alle Fachgebiete max. 30 Teilnehmer

Gebühr: 35,00 Euro

Meldeschluss: 01.04.2023

Meldung an: Andreas Wagner mail: tgrw-finanzen@t-online.de

Zahlung der Gebühr auf das Konto Westerwald Bank eG
TGRW e.V. IBAN - DE07 5739 1800 0003 1340 08
Verwendungszweck: 15.04.2023 Lehrgang Verletzungsprophylaxe

Zahlungsbeleg zählt als Quittung

Inhalt:

- Theorie Rumpfstabilität/Basics
- Praxis Rumpfstabilität / Basics von der Matte bis Übungen im Stand oder am Gerät/ Turngerät
- Faszientraining

Um das Ideale aus einem Training und / oder Wettkampf rauszuholen, ist es wichtig seinen Körper gut auf die Belastung vorzubereiten. Neben Themen wie Ernährung ist ein entscheidender Faktor, eine gute Kontrolle über seinen Körper zu haben. In diesem Workshop thematisieren wir eine effiziente und verschleißarme Körpernutzung.

Der Grundstein für eine saubere Körperkontrolle und -ansteuerung ist die Rumpfmuskulatur – Rumpf ist Trumpf. Wie steuere ich diese Muskelgruppen richtig an?

Wie kann ich sie in aktiven Bewegungen festigen und warum ist es so wichtig, diese effizient zu nutzen?

Nach einem kurzen Theorieteil wollen wir praxisnah die neu erlernten Kenntnisse umsetzen und spüren, wie unterschiedlich die Muskulatur und das Faszien system arbeiten kann. Auf diese Weise werden wir kontinuierlich das Gewebe in einen besseren Zustand versetzen und Verletzungen vorbeugen.