

Seminar zur Verletzungsprävention & Aufbau der Athletischen Fähigkeiten im Fussball

(Sportarten übergreifend, daher ist jeder Herzlich Willkommen)

Teil 1. Eigenmassage zur Erhöhung der Beweglichkeit und Verbesserung des Bindegewebes (Muskeln, Faszien etc.)

- Der Praktische Umgang mit diversen Hilfsmitteln zur Eigenmassage vor & nach dem Training/Wettkampf
- Die Bedeutung von Fascien im Sport



Teil 2. Verletzungsprävention durch Aktivierung, Stabilisation und Mobilisation

- Funktionelle Übungen für die Rumpfstabilisation/Aktivierung
- Mobilität und ihre Wichtigkeit im Sport („Joint by Joint Approach/Gelenk für Gelenk“)

Teil 3. Bewegungsvorbereitung (Movement Preperation)

- Dynamisches Dehnen als Vorbereitung der sportlichen Aktivität
- Genaue Übungsausführung verschiedener Übungen („Movement Prep´s“)
- Bewegungsmuster (Movement Skills) & Neuronale Aktivierung
- Plyometrische Übungen zur Verletzungsprävention (Insbesondere Kreuzbandverletzungen)



Teil 4. Sportartspezifische, -übergreifende Übungen/Methoden zur Verbesserung der Athletik

- Übungen zur Beschleunigung, Schnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Koordination, Reaktion & Kraftentwicklung
- Zielführende & Motivierende Team/Partner „Drills“

**Samstag
29.11.2014
10 bis 12 Uhr**

Gesponsert
durch



KOSTENLOS

Seminar Ort:
VfL Fitness
Park
Kellinghusen
e.V.

Friedrichstraße
9,25548
Kellinghusen

Seminarleiter:
Daniel Mossler
Athletiktrainer
und angehender
Physiotherapeut

Anmeldung:
im "Fitness Park" 04822/3036891
oder beim Dozenten
danielmossler84@gmail.com

VfL Fitnesspark
365 Tage, 24 Stunden geöffnet



Mitzubringen:
Sportschuhe/
Sportsachen

Seminarunterlagen
werden im Anschluss
per Email zugesandt