

2020

FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

PRAKTISCHES BEWEGLICHKEITSTRaining - DIAGNOSTIK & TRAINING

Michael Bürger MSc, CSCS (AUT)

SA
17.10.

INHALT UND PROGRAMM

17.10.20

BEWEGLICHKEIT! WIEVIEL WOVON?

Egal ob Hüft-, Schulter- oder Sprunggelenksbeweglichkeit, alles ist wichtig und notwendig um alle Übungen effizient ausführen zu können. Wenn es aber um Mobilitätstraining geht, stehen immer eine Vielzahl von Fragen im Raum:

- ↗ In welchen Körpersegmenten ist Beweglichkeit am wichtigsten?
- ↗ Was passiert eigentlich im Körper beim Dehnen?
- ↗ Wovon ist der Erfolg bei Mobilityübungen abhängig?
- ↗ Wieviel Mobilitytraining ist notwendig um tatsächlich beweglicher zu werden?
- ↗ Wie funktioniert Mobilitytraining in der Praxis?
- ↗ Wieviel Mobilität ist sinnvoll?
- ↗ Wie kann ich herausfinden ob ich Beweglich genug bin?
- ↗ Welche Übungen funktionieren am besten für mich?
- ↗ Wie kann ich diese Übungen am besten in mein Training einbauen?

In dieser praktischen Fortbildung mit unserem Experten, wird Beweglichkeit aus den Blickpunkten „Wissenschaft“ und „Praxis“ thematisiert. Dabei ergibt ein großer Praxisanteil kombiniert mit einigen Theorieinputs, einen Workshop mit viel Austausch und jeder Menge sofort verwendbarem Wissen! Besonders im funktionellem Training, Gewichtheben, turnerischen und athletischen Bereich finden die erlernten Inhalte eine hohe Anwendbarkeit. Die Praxisinhalte sind sowohl für Gruppen, als auch für Einzeltrainings.

ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESE FARBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Coaches und Athleten aus dem Functional Fitness Bereich
- ↗ Sportwissenschaftler
- ↗ Physiotherapeuten
- ↗ Crossfit Trainer
- ↗ Athletiktrainer, Erwachsenen- und Nachwuchstrainer anderer Sportarten

BENEFITS: WARUM SOLLTEST DU DIESE FARBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Um zu verstehen, wie Beweglichkeitstraining funktioniert
- ↗ Um Übungen für deine Problembereiche zu lernen
- ↗ Um Beweglichkeits- Analysetools für unterschiedliche Körpersegmente zu erlernen
- ↗ Um mehr über die optimale Integration dieser Inhalte in das Training zu erfahren
- ↗ Um in Zukunft durch höhere Beweglichkeit erfolgreicher im Sport zu sein

INFOS ZUM REFERENT

17.10.20



MICHAEL BÜRGER MSC, CSCS (ÖSTERREICH)

Sportwissenschaftler, Personal Trainer

Der gebürtige Niederösterreicher hat nie aufgehört sich Aus- und Fortzubilden. Nach dem Sportwissenschaftsstudium, hat er eine Ausbildung zum Sportphysiotherapeuten gemacht. Zusätzlich hat er neben einer langjährigen Erfahrung im Leistungssport- und Personal Coaching, die renommierte Ausbildung der NSCA zum Strength and Conditioning Specialist absolviert. In Sachen Beweglichkeit ist er ein absoluter Experte!

HARDFACTS

- ✓ Sportwissenschaftler (Schwerpunkt Trainingstherapie)
- ✓ Ausbildung ESP - Sportphysiotherapie
- ✓ CrossFit Level 1 Trainer
- ✓ NSCA - Certified Strength and Conditioning Specialist
- ✓ EGSA - Kettlebell Sportcoach
- ✓ Personal Coach

INFOS ZUM ABLAUF

17.10.20

THEMENSCHWERPUNKTE SAMSTAG, 17.10.2020

1 THEORIE: PHYSIOLOGIE DES KÖRPERS IN BEZUG AUF BEWEGLICH- KEITSPOTENTIAL

09:00-10:30	↗ Mobilität – Stabilitäts Kontinuum ↗ Einflussfaktoren Mobilität ↗ Joint-to-Joint Approach
10:30-10:45	PAUSE
10:45-11:30	Assessments Basiswissen

2 PRAXIS: BEWERTEN UND VERBESSERN VON BEWEGLICHKEIT

11:30-12:30	Assessments und Training von Sprung- und Handgelenk
12:30-13:30	MITTAGSPAUSE
13:30-15:00	Assessments und Training der Hüfte und Wirbelsäule
15:00-15:15	PAUSE
15:15-16:15	Assessments und Training der Schulter

Wichtig: Dieser Workshop hat praktischen Charakter. Eine aktive Teilnahme am Trainings/Übungsprozess wird angenommen. Nehmen Sie daher passende Sportkleidung zur Fortbildung mit und teilen Sie uns es bitte mit, falls diesbezüglich eine Einschränkung besteht. Garderobe und Duschen sind vorhanden.

SA 17.10.2020

09:00 - 18:00 UHR

**CROSSFIT ARCH
HEILIGENSTÄDTER
STR. 31,
1190 WIEN**

**DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE**

**€ 159,-
GESAMTPREIS**

**13 TEILNEHMER
MINDESTENS**

INFOS ZUM ABLAUF

17.10.20

THEMENSCHWERPUNKTE SAMSTAG, 17.10.2020

3 THEORIE: ANPASSUNGEN IM MOBILITY- TRAINING

16:30-17:45

- ↗ Overloadprinzip
- ↗ Gewebeanpassungen
- ↗ Dehnkonzepte (statisch, dynamisch) –
- ↗ Physiologische Hintergründe
- ↗ Self Myofascial Release
- ↗ Weighted Mobility

Wichtig: Dieser Workshop hat praktischen Charakter. Eine aktive Teilnahme am Trainings/Übungsprozess wird angenommen. Nehmen Sie daher passende Sportkleidung zur Fortbildung mit und teilen Sie uns es bitte mit, falls diesbezüglich eine Einschränkung besteht. Garderobe und Duschen sind vorhanden.

SA 08.08.2020

09:00 - 18:00 UHR

**CROSSFIT ARCH
HEILIGENSTÄDTER
STR. 31,
1190 WIEN**

**DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE**

**€ 159,-
GESAMTPREIS**

**13 TEILNEHMER
MINDESTENS**

INFOS ZUR ANREISE

17.10.20



CROSSFIT ARCH HEILIGENSTÄDTER STR. 31, 1190 WIEN

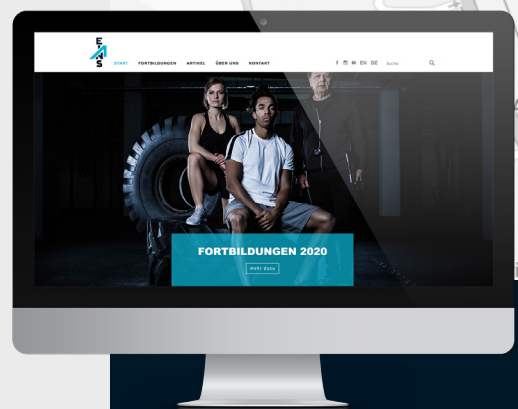
ANREISE MIT DEM AUTO

Direkt neben dem Veranstaltungsort unter den Bögen befindet sich P+R Spittelau. Von dort einfach zu Fuß rüber in die Halle.

Mehr Informationen unter: <http://bit.ly/2E4bUCP>.

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Die U6/U4 Station Spittelau liegt direkt beim Crossfit Arch. Die U Bahnstation in richtung Döblinger Straße verlassen und man erreicht das Studio innerhalb weniger Minuten.



MEHR INFOS AUF DER WEBSEITE:

www.eins-a-coaching.at



Wir freuen uns auf deinen Kontakt!
office@eins-a-coaching.at

