


2021

A black and white photograph of a person's hands holding their knee, with a red highlight on the knee area. The person's hands are positioned to support the knee, suggesting a focus on joint health or injury prevention.

# FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

## KREUZBAND, MENISKUS UND KNORPELSCHADEN TRAININGS- UND BEHANDLUNGSVERLAUF IN DER PRAXIS

Roman Pallešits (AUT)

SO  
12.09.

# INHALT UND PROGRAMM

## 12.09.21

### PROBLEMZONE - KNIE

Meniskus- Kreuzband oder Knorpelverletzungen haben schon viele Sportler\*innen und Trainer\*inne vor vollendete Tatsachen gestellt. Dich auch? Nicht selten resultieren aus solchen Verletzungen Folgeschäden die im schlimmsten Fall zu dauerhaften Knieproblemen führen können. Der richtige Umgang mit solchen Schmerzbildern kann daher im Trainingsverlauf zum entscheidenden Faktor werden. Aber wie genau sieht das in der Praxis aus?

In dieser Fortbildung erfährst du mehr über:

- ↗ Das Knie! Wie es funktioniert & wie du es am besten schützt
- ↗ Die do's und dont's beim Training
- ↗ Funktionelle Zusammenhänge zwischen Knie und angrenzenden Körperteilen
- ↗ Die Bakerzyste
- ↗ Sensomotoriktraining

Das Knie steht hier klar im Fokus. Die Fortbildung behandelt anatomische Strukturen und häufige Problemfelder ebenso wie einen adäquaten Umgang mit diesen. Funktionelle Zusammenhänge im Knie werden besprochen und in Zusammenhang mit Verletzungsprävention und Rehabilitation gebracht. Neben informativen Fakten erfährst du mehr über das Sensomotoriktraining als koordinativen Trainingsansatz und dessen Umsetzung.

Am Ende der Fortbildung kennst du typische Schmerzbilder, kannst diese verstehen und dein Training darauf abstimmen ohne Folgeverletzungen zu riskieren.

### ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESE FARBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Trainer & Instrukturen
- ↗ Sportwissenschaftler
- ↗ Personal Trainer
- ↗ Trainingstherapeuten

### BENEFITS: WARUM SOLLTEST DU DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Um keine Verletzungen zu provozieren bzw. diese sofort richtig erkennen zu können!
- ↗ Um Symptome besser und genauer deuten zu können!
- ↗ Damit deine Sportler keine unnötige Zeit mit Abwarten verlieren!
- ↗ Du deine Sportler umfangreicher betreuen kannst
- ↗ Du weißt, wann Arzt oder Physiotherapeut notwendig sind
- ↗ Du dein Wissen um Heilungsprozesse verbesserst
- ↗ Die Kommunikation mit Physiotherapeuten und Ärzten einfacher verläuft!
- ↗ Du mehr Zeit hast dich auf das wesentliche zu konzentrieren!

# INFOS ZUM REFERENT

## 12.09.21



## ROMAN PALLESITS (ÖSTERREICH)

**Dipl. Physiotherapeut**  
**Physiotherapeuten.at, Palle-Akademie**

Der Sportphysiotherapeut ist nun schon seit 19 Jahren oder mehr als 40.000 Therapien erfolgreich im Gesundheits- und Leistungssportbereich tätig. Dabei umfasst sein Anwendungsspektrum neben der klassischen physiotherapeutischen Behandlung, Chiropraktik, verschiedenste manuelle Therapien und eine Vielzahl an trainingstherapeutischen Methoden, die er teilweise auch selbst entwickelt.

Er und sein Team sind hier also breit aufgestellt und können auf eine großes Erfahrungswissen in der Prävention und Rehabilitation zurückgreifen.

Ein echter Profi in Sachen Körper und Leistungswiederherstellung!

### HARDFACTS

- ↗ seit 2010 Handball Bundesliga Team Fivers
- ↗ 10 Jahre Wiener Staatsopernballett
- ↗ 7 Jahre Badminton Nationalteam
- ↗ 1 Jahr Handball Nationalteam
- ↗ aktuelle Betreuung: Weltmeister im Boxen, Weltmeister im Kickboxen, UFC-Kämpfer
- ↗ 1 Jahr Handball Nationalteam
- ↗ 2014 Gründung der Palle-Akademie: Indoor: Haus-eigene Workshops, Outdoor: Firmen Workshops, 1:1
- ↗ Schulungen: Praktika

Und vieles mehr...

#### Sein Motto:

„Turne bis zur Urne“

# INFOS ZUM ABLAUF

## 12.09.21

### THEMENSCHWERPUNKTE SONNTAG, 12.09.2021

09:00-10:00	Erklärung der Strukturen und der häufigsten Problemfelder
10:00-11:00	Do's and Dont's
11:00-12:00	Funktionelle Zusammenhänge zwischen Knie und angrenzenden Körperteilen
12:00-12:30	<b>PAUSE</b>
12:30-13:00	Bakerzyste
13:00-13:30	Knie zentrieren
13:30-14:30	Sensomotoriktraining
14:30-15:00	Fragen und Antworten

**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.

SO 12.09.2021

09:00 - 15:00 UHR

**TRILLER CROSSFIT**  
TRILLERGASSE 4,  
1210 WIEN

**DEUTSCH / GERMAN**  
VORTRAGSSPRACHE

€ 97,-

**GESAMTPREIS**

**25 TEILNEHMER**  
MAXIMAL

# INFOS ZUR ANREISE

## 12.09.2021



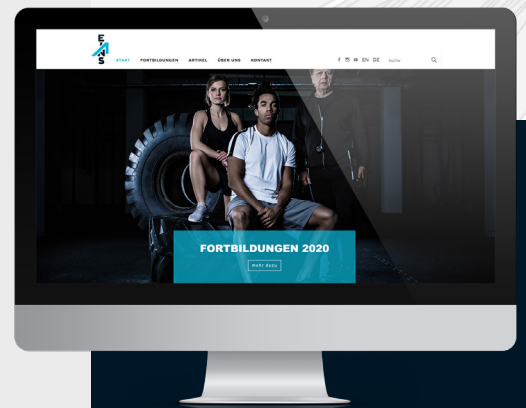
### TRILLER CROSSFIT TRILLERGASSE 4 1210 WIEN

#### ANREISE MIT DEM AUTO

Direkt an der Autobahnabfahrt A22 Brünnerstraße/Shuttleworthstraße/Trillerpark 3 Stunden gratis parken auf mehr als 550 Kundenparkplätzen im Parkhaus Trillerpark!  
Hier geht's zur Parkgarage: <http://www.trillerpark.at/>

#### ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Floridsdorf „Am Spitz“ ist bequem mit der U6 oder verschiedenen Schnellbahnen erreichbar. Von dort sind es nur vier Strassenbahnstationen (30 und 31) bis zur Station Shuttleworthstraße. Das Einkaufszentrum Trillerpark ist dann in Sichtweite. Die Schnellbahnstationen Brünnerstraße und Jedlersdorf sind nur ca. 8 Gehminuten entfernt.



### MEHR INFOS AUF DER WEBSEITE:

[www.eins-a-coaching.at](http://www.eins-a-coaching.at)



Wir freuen uns auf deinen Kontakt!  
[office@eins-a-coaching.at](mailto:office@eins-a-coaching.at)

