


2021

A photograph showing a person's hands applying a strip of blue athletic tape to the shoulder of a shirtless man. The man is looking down at his shoulder.

# FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

**SCHULTER: IMPINGEMENT, SLAP-LAESION, ETC  
TRAININGS- UND BEHANDLUNGSVERLAUF  
IN DER PRAXIS**

**Roman Palleits (AUT)**

SA  
**11.09**

# INHALT UND PROGRAMM

## 11.09.21

### SCHULTERSCHMERZEN UND WAS NUN?

Weder als Athlet noch als Trainer ist man vor diesem Thema gefeit. Die Schulter als muskelgesichertes Gelenk erweist sich leider oftmals als Problemzone. Aus den unterschiedlichsten Gründen kann es in dieser Körperregion zu Schmerzen und Verletzungen kommen. Sei es durch wiederholt schlechte Stabilisierung und der daraus resultierenden Überlastung, durch die falsche Ausführung im Kraftsport oder durch einen ungünstigen Gegnerkontakt. Egal was die Ursache der Schmerzen sind, als Athlet bzw. Trainer muss man wissen wie man mit dem jeweiligen Sachverhalt umgeht.

Auch ohne medizinische Ausbildung sollte man wissen, wie man den Trainingsplan gestalten muss, um zum einen den Heilungsprozess optimal zu unterstützen und zum anderen schnellstmöglich wieder in den normalen Trainingsalltag einsteigen zu können.

**Damit der Trainings- und Behandlungsverlauf für das beweglichste Gelenk im Körper bestmöglich von statten gehen kann, werden in der Fortbildung folgende Themen näher betrachtet:**

- ↗ Erklärung der Strukturen und der häufigsten Problemfelder
- ↗ Do's and Dont's
- ↗ Funktionelle Zusammenhänge zwischen der Schulter und angrenzenden Körperteilen
- ↗ SLAP Läsion
- ↗ Impingement Syndrom
- ↗ Schulter zentrieren
- ↗ Sensomotoriktraining
- uvm...

Am Ende des Tages bist du in der Lage Beschwerdebilder in der Schulter richtig zu deuten, Folgeverletzungen zu vermeiden, die Heilung durch passende Übungen zu unterstützen und den Trainingsprozess in der Praxis optimal gestalten zu können!

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

- ↗ Trainer & Instruktoeren
- ↗ Personal Trainer
- ↗ Sportwissenschaftler
- ↗ Trainingstherapeuten

### BENEFITS: WARUM SOLLTEST DU DIESE FARBILDUNG 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 mehr Zeit hast dich auf das wesentliche zu konzentrieren!
- ↗ Du weißt, wann Arzt oder Physiotherapeut notwendig sind!
- ↗ Du dein Wissen um Heilungsprozesse verbesserst!
- ↗ Die Kommunikation mit Physiotherapeuten und Ärzten einfacher verläuft!
- ↗ Du deine Sportler umfangreicher betreuen kannst!

# INFOS ZUM REFERENT

## 11.09.21



### 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

#### Betreuungstätigkeiten:

- ↗ seit 2010 Handball  
Bundesliga Team Fivers
- ↗ 10 Jahre Wiener  
Staatsopernballett
- ↗ 7 Jahre Badminton  
Nationalteam
- ↗ 1 Jahr Handball National-  
team

#### aktuelle Betreuung:

- ↗ Weltmeister im Boxen
- ↗ Weltmeister im Kickboxen
- ↗ UFC-Kämpfer

#### 2014 Gründung der Palle-Akademie:

- ↗ Indoor: Hauseigene Work-  
shops
- ↗ Outdoor: Firmen Workshops,  
1:1 Schulungen

**Und vieles mehr...**

# INFOS ZUM ABLAUF

## 11.09.21

### THEMENSCHWERPUNKTE SAMSTAG, 11.09.2021

09:00-10:00	Klärung der Strukturen und der häufigsten Problemfelder
10:00-11:00	Do's and Dont's
11:00-12:00	Funktionelle Zusammenhänge zwischen Schulter und angrenzenden Körperteilen
12:00-12:30	PAUSE
12:30-13:00	SLAP-Läsion
13:00-13:30	Impingement-Syndrom
13:30-14:00	Schulter zentrieren
14:00-14:30	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.

SA 11.09.2021  
09:00 - 15:00 UHR

TRILLER CROSSFIT  
TRILLERGASSE 4,  
1210 WIEN

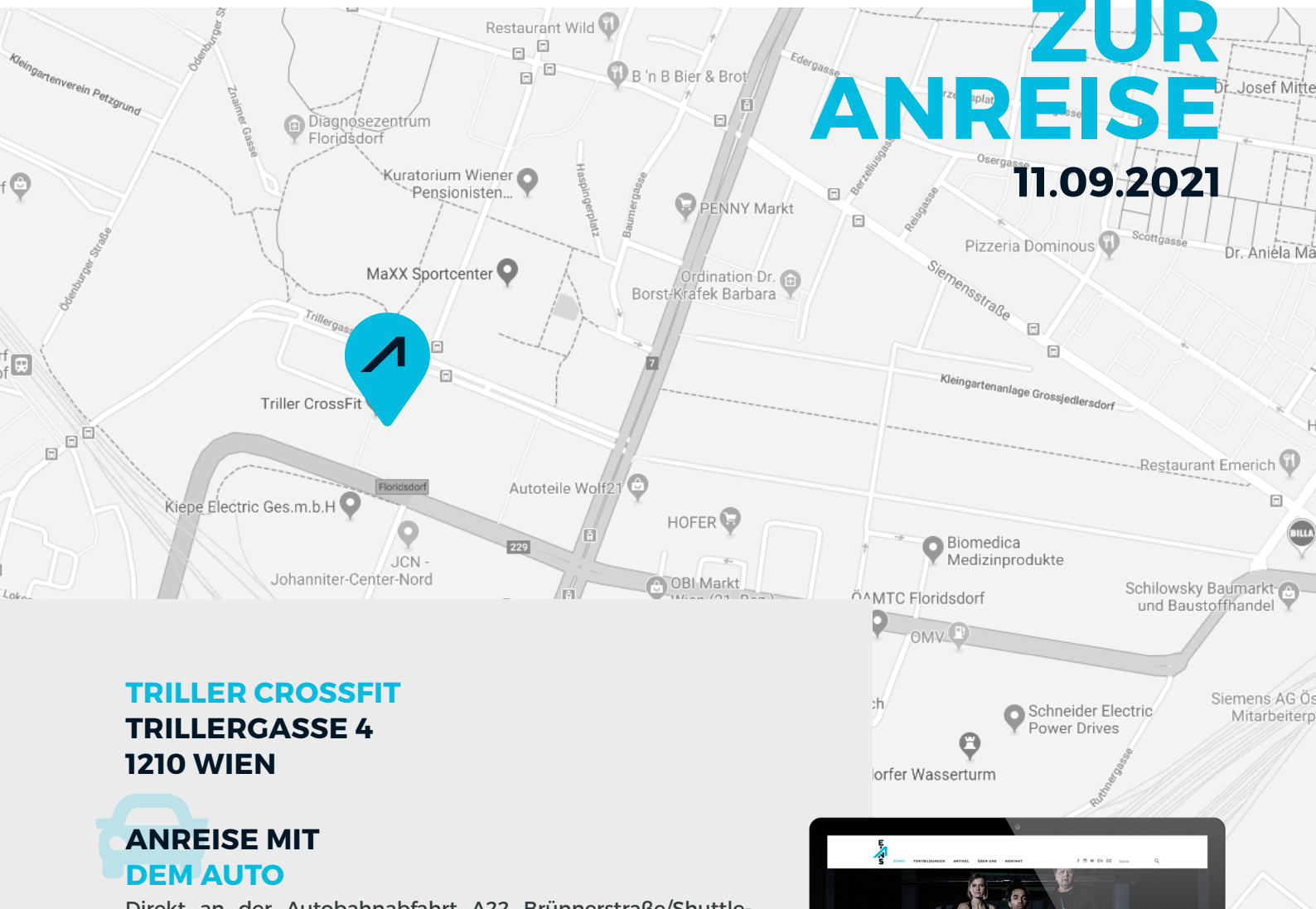
DEUTSCH / GERMAN  
VORTRAGSSPRACHE

€ 97,-  
GESAMTPREIS

10 TEILNEHMER  
MINDESTENS

# INFOS ZUR ANREISE

## 11.09.2021



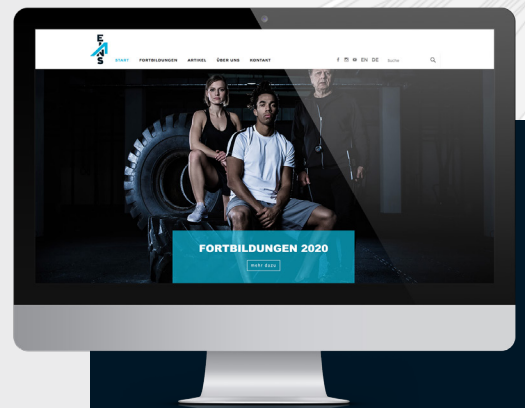
### TRILLER CROSSFIT TRILLERGASSE 4 1210 WIEN

#### 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)

