



# MOBILITY FÜR CROSSFIT

WISSENSCHAFT & PRAXIS



**17.-18.11.18**

CROSSZONE

HEILIGENSTÄDTERSTR. 31

1190 WIEN

09-16 UHR

## **BÜRGER, WAGNER, WALTER**

CROSSZONE Crossfit Coaches und Athleten,  
Sportwissenschaftler

- Stabilität vs. Mobilität
- Testverfahren und Analysetools
- Physiologisches Wissen Mobility
- Implementierung in das Training

ANMELDUNG UNTER:  
**WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT**  
KOSTEN: € 229



## INHALT UND PROGRAMM:

### Crossfit lebt von Beweglichkeit!

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:

- 1) In welchen Körpersegmenten ist Beweglichkeit am wichtigsten für Crossfit?
- 2) Was passiert eigentlich im Körper beim Dehnen?
- 3) Wovon ist der Erfolg bei Mobilityübungen abhängig?
- 4) Wieviel Mobilitytraining ist notwendig um tatsächlich beweglicher zu werden?
- 5) Wie funktioniert Mobilitytraining in der Praxis?
- 6) Wieviel Mobilität ist sinnvoll?
- 7) Wie kann ich herausfinden ob ich Beweglich genug bin?
- 8) Welche Übungen funktionieren am besten für meine Problembereiche?
- 9) Wie kann ich diese Übungen am besten in mein Training einbauen?

In dieser praktischen 2- Tages Fortbildung mit den 3 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!

### Hier die Übersichtspunkte der Fortbildung:

- Stabilität und Mobilität
- Testverfahren und Analysetools
- Mobilitätstraining (Adaption von Bindegewebe und Zentralnervensystem)
- Implementierung in die Praxis

### WARUM solltest du diese Fortbildung 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

### WER sollte diese Fortbildung besuchen?

- Crossfitcoaches und -athleten
- Sportwissenschaftler
- Physiotherapeuten im Sportbereich
- Athletiktrainer, Erwachsenen- und Nachwuchstrainer anderer Sportarten



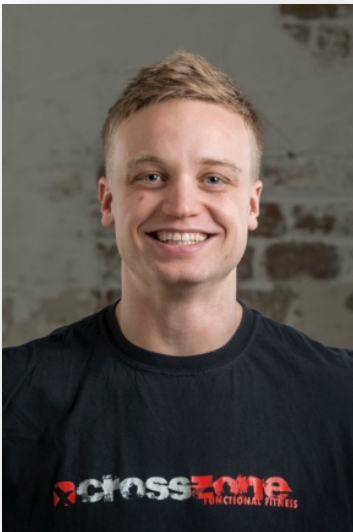
# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

Von dieser Sportart können sich alle anderen Sportarten etwas abschauen. Besonders im Beweglichkeitsbereich können sich jeder Trainer etwas rauspicken und bei seinem Athleten anwenden. Es ist also nicht nur für Crossfitter geeignet!“ (Michael Bürger, MSc)

## REFERENTEN:

Die Referenten zählen zu absoluten Experten, wenn es um das Thema Bewegung geht. Im Crossfit müssen in kürzester Zeit alle möglichen Bewegungen nicht nur richtig, sondern auch noch möglichst effizient ausgeführt werden. Kraftverlust oder falsche Ausführung werden sofort bestraft.

Jahrelanges Training, aktive Ausübung des Sports im Leistungsbereich, sowie massig Erfahrung als Coaches bringen hier eine sportwissenschaftliche Kompetenz hervor, welche sportartübergreifend genutzt werden kann!



### Maximilian Walter MSc

- Sportwissenschaftler
- aktiver Leistungssportler (CrossFit & Olympisches Gewichtheben)
- EGSA – Kettlebell Sportscoach
- NSCA – Certified Strength and Conditioning Specialist (In Ausbildung)
- Betriebsleitung CrossZone 1190 Wien



### Mag. Vanessa Wagner

- Sportwissenschaftlerin
- Crossfit Level 1 Trainer
- aktive Leistungssportlerin (CrossFit)
- EGSA – Kettlebell Sportscoach
- NSCA – Certified Strength and Conditioning Specialist (In Ausbildung)
- Betriebsleitung
- CrossZone 1190 Wien



### Michael Bürger MSc, CSCS

- Sportwissenschaftler (Schwerpunkt Trainingstherapie)
- Ausbildung ESP - Sportphysiotherapie
- CrossFit Level 1 Trainer
- NSCA – Certified Strength and Conditioning Spezialist
- EGSA – Kettlebell Sportscoach
- Personal Coach



# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Crossfitcoaches und -athleten, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Athletiktrainer, Erwachsenen- und Nachwuchstrainer anderer Sportarten

Kein Fortgeschrittenenwissen erforderlich

## VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

## TERMIN UND DAUER:

Samstag, 17.11.18 | 09:00- 16:00 UHR

Sonntag, 18.11.18 | 09:00- 16:00 UHR

## ORT:

Crosszone  
Heiligenstädterstraße 31,  
1190 Wien

## PREIS:

Nur € 229

**>> ZU DEN TICKETS! <<**

**<https://bit.ly/2CKafoY>**

## PLÄTZE:

Mindestens 15, Maximal 25

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.





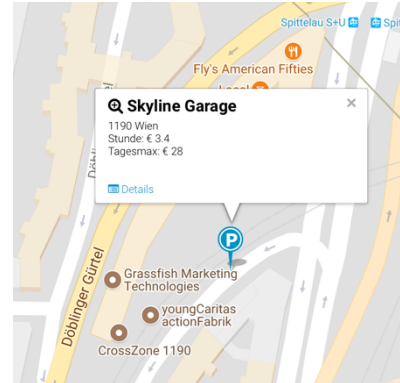
# BSPA WIEN

# FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## PARKPLATZINFORMATIONEN UND ANREISE:

### Anreise mit dem Auto:

Direkt neben der Crosszone 1190 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 bei der Crosszone 1190. Richtung Döblinger Straße verlassen und man erreicht die Crosszone innerhalb weniger Minuten.

## Kontakt

Website

[WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT](http://WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT)

Markus Wechsler

[Markus.wechsler@bspa.at](mailto:Markus.wechsler@bspa.at)

Christoph Hofer

[Christoph.hofer@bspa.at](mailto:Christoph.hofer@bspa.at)