



# KÖRPERSCANS & BEWEGUNGSANALYSEN

## 1-TAGES WORKSHOP



**17.02.18**

BSPA WIEN  
AUF DER SCHMELZ 6  
1150 WIEN  
09-18 UHR

**DANIEL SCHLERITH, MA**  
Sportwissenschaftler, Personal Coach

- Gang- und Standanalysen
- Beurteilung Bewegungsqualität
- FMS Screening: Idee und Praxis
- Praktische Beurteilung und aktives Üben
- Trainingsplanableitungen

Anmeldung unter:  
[www.bspa-fortbildungsakademie.at](http://www.bspa-fortbildungsakademie.at)  
Kosten: € 97



### **Inhalt und Programm:**

Die richtige Haltung in Ruhe und Bewegung ist solange unwichtig, bis es zu Schmerzen im Alltag oder Training kommt. Uns ist meistens gar nicht bewusst, welche Auswirkungen unsere Gewohnheiten auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit in Alltag und Sport haben.

Auf die Frage: **Wenn du stehst, auf welchem Fuß hast du das Gewicht meistens?** können die wenigsten schnell antworten.

Unser Körper ist für bestimmte Fehlhaltungen nicht ausgelegt, was sich in Schmerzen und Abnützungen zeigt. Meist wird so etwas erst sichtbar, wenn wir die Strukturen zusätzlich übermäßig fordern. Dies kann durch langes Ruhigstellen (Sitzen, Stehen) in der Arbeit passieren oder durch wiederholtes falschbelasten im Training passieren. Der Körper versucht dabei in den meisten Fällen etwas auszugleichen oder zu kompensieren, für das er nicht gebaut ist.

### **Resultate:**

- Schmerzen
- Verletzungen
- Leistungseinbußen im Sport
- Frühzeitiges Ende im Sport durch hohe Abnützungen

Das Bewusstsein für ökonomische und effiziente Bewegung ist eine der Grundfähigkeiten eines Trainers/Trainerin. Diese sind für die Gesundheit und die Entwicklung der Sportler verantwortlich und müssen aktiv darauf achten.

Eine grundlegende Bewegungsanalyse zeigt dabei STÄRKEN & SCHWÄCHEN auf und dient als Grundstock der Trainingsplanung!

(Potentiell) Verletzte Athleten kann man nicht zu Höchstleistungen bringen!

### **In diesem Workshop werden daher die folgenden Punkte behandelt und praktisch geübt:**

- Verstehen von ökonomischen Bewegungen
- Kennenlernen unterschiedlicher Testmethoden der Bewegungsanalyse aus der Praxis
- Praktische Anwendung:  
Ganganalyse (Beurteilung der Körperlage bzw. Bewegungsqualität)
- Theorie und Praxis:  
Grundlagen und Ideen hinter FMS. Übungs- und Testerklärung
- Praxis: Analysen Stärken/Schwächen-Profil in Kleingruppen
- Ableitung für die Trainingsplanung



# BSPA WIEN

# FORTBILDUNGSAKADEMIE

Nach diesem Tag, kannst du dir Bewegungsanalysen mit deinen Sportlern und Athleten erarbeiten und Trainingsprogramme gegen individuelle Fehlhaltungen/Schwächen in die Trainingsplanung einbinden!

## Referenten:



**Daniel Schlerith MA**, in Wien, interessierte sich schon seit frühester Kindheit für Sport und alles was dazu gehört.

Nach zahlreichen Ausflügen in verschiedenen Sportarten hatte schlussendlich Basketball den größten Stellenwert.

Über zehn Jahre spielte Daniel mit seinem Team in den unterschiedlichsten Spielklassen, doch als es darum ging, Profi zu werden, entschloss er sich, den Weg als Sport- und Fitnesstrainer einzuschlagen.

2003 begann er mit der Ausbildung zum staatlich geprüften Fitnessbetreuer, die er in den Manhattan Fitnessanlagen absolvierte. Bis heute arbeitet Daniel im one-to-one Training mit seinen Sportlern an der Umsetzung derer Ziele.

Die Erfahrung von zehn Jahren als Fitnesstrainer im Manhattan, zwei Jahren als Club- und Fitnessleiter eines Fitnessstudios in Niederösterreich, einigen Zusatzausbildungen im Bereich des Individualtrainings, einem abgeschlossenem Bachelor Studiums im Fitnesstraining und seinem abgeschlossenem Master Studiums an der University of Applied Sciences mit den Schwerpunkten rehabilitatives Training und Coaching machen ihn zu einem kompetenten Partner im Bereich Gesundheit.

Neben seinem Engagement bei PRIVATE-TRAINING als Inhaber und Trainer arbeitet er als Referent für die Bundessportakademie Österreich (BSPA) an der Sportuniversität Schmelz und dem Leistungssportzentrum Südstadt in den Fächern "Fitness" und "Personaltraining".



# BSPA WIEN

# FORTBILDUNGSAKADEMIE

## Zielgruppe und Level:

Trainer, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler

## Termin:

Samstag, 17.02.2018

## Dauer:

09:00- 18:00 Uhr

## Ort:

Fortbildungssakademie BSPA Wien

Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

## Preis:

Nur € 97



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

**<http://bit.ly/2DYOSNz>**

**BEWEGUNGSQUALITÄT BEURTEILEN UND AKTIV WIEDERHERSTELLEN 2-TAGES PACKAGE**

**KÖRPERSCANS & BEWEGUNGSANALYSE**

**17.02.18**  
SA, 9-18 UHR  
Daniel Schlerith, MA

**TSAR - AKTIVE REGENERATION**

**18.02.18**  
SO, 9-18 UHR  
Sonja Ruprah - TSAR

**2-TAGES WORKSHOP ZU DEN THEMEN:**  
Bewegungsqualität, -analyse und der Regenerationsmethode aus dem Hause Tsar (Tage auch einzeln buchbar)

ORT: Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Anmeldung: [www.bspa-fortbildungssakademie.at](http://www.bspa-fortbildungssakademie.at)  
Preis: € 180

## Achtung!

**Spare Geld und besuch das ganze Fortbildungswochenende!**

## Wochenend-Package:

**Körperscans und Bewegungsanalysen + Aktive Regeneration**

**Hier weitere Informationen:**

**>> ZUM PACKAGE <<**

**<http://bit.ly/2mYkOcT>**

## Plätze:

Mindestens 15, Maximal 30

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



**Parkplatzinformation und Anreise:**

**Anreise mit dem Auto:**

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

**Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.