



MOBILITÄTSTRAINING FÜR KAMPFSPORTLER

PRAKTISCHE ANWENDUNG,
MYTHEN UND FAKTEN



17.06.18

CROSSZONE
HEILIGENSTÄDTERSTR. 31
1190 WIEN
09-18 UHR

MICHAEL BÜRGER, MSC, CSCS

Sportwissenschaftler, S&C- und Personal Trainer

- Stabilität vs. Mobilität
- Testverfahren und Analysetools
- Praxis Mobilitätstraining
(Weighted and Dynamic Mobility,...)
- Erstellung von Mobilitätsprogrammen

Anmeldung unter:
www.bspa-fortbildungsakademie.at
Kosten: € 137



Inhalt und Programm:

Optimale Mobilität und Stabilität sind wichtige Grundvoraussetzungen für hohe Leistungsfähigkeit im Sport. Im Bereich Kampfsport werden diese Fähigkeiten zu einem hohen Maß gefordert und müssen daher möglichst optimal trainiert werden. Das hohe Maß an Mythen die sich um Mobilitätstraining ranken, macht es schwierig richtige Informationen und Trainingsrichtlinien für das Erstellen von Beweglichkeitsprogrammen zu finden.

In diesem Workshop sollen folgende Fragestellungen beantwortet werden:

- Welches Maß an Mobilität ist für meine Sportart optimal?
- Wie können Beweglichkeitstests genutzt werden um Mobilitätstraining zu steuern und anatomische Beweglichkeitsgrenzen zu erkennen?
- Welche Auswirkungen hat Mobilitätstraining auf das Gewebe?
- Welche Formen des Mobilitätstrainings gibt es und wie werden diese am besten angewendet?

In Praxisblöcken werden einerseits Mobilitätstests als auch unterschiedliche Arten des Mobilitätstraining (Statisch, Dynamisch, „Weighted Mobility“, „Foam Rolling“,...) für alle relevanten Gelenke (Sprunggelenk, Hüfte, Schulter) angewendet und trainiert.

Ziel des Workshops ist es sowohl praktische Erfahrung mit den einzelnen Mobilitätstests und Trainingsformen zu sammeln, als auch theoretisches Wissen um die Erstellung von individuelle Mobilitätsprogramme zu gewinnen.

Warum solltest du diesen Kurs besuchen?

- Um Mobilitätstest durchführen zu können
- Damit du Beweglichkeitstraining effektiv schulen und in Trainingsprozesse einbinden kannst
- Um physiologische Prozesse um Beweglichkeit zu verstehen
- Damit die maximale Stabilität und notwendige Mobilität zu erlangen

Wer sollte diesen Kurs besuchen?

- Trainer in Vereinen
- Sportwissenschaftler (egal ob Spitzensport oder Breitensport)
- Personal Trainer
- Strength & Conditioning Coaches
- Physiotherapeuten mit Interesse an trainingswissenschaftlichen Perspektiven



Ziele

Folgende Punkte werden besprochen:

- Mobilität - Stabilität Kontinuum
- Joint to Joint Approach
- Assessment (Beweglichkeitstest/Analyse)
- Strukturelle Beweglichkeitslimits (Anatomie)
- Physiologische Hintergründe der Gewebeanpassung (Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien)
- Mythen und Fakten zu folgenden Punkten:
 - Statisches Mobilitätstraining
 - Dynamisches Mobilitätstraining
 - Mobilitätstraining mit Widerstand (Weighted Mobility)
 - Self myofascial release (Foam Rolling)

Referent:



Michael Bürger MSc zählt zu den wenigen Trainern in Österreich, der die renommierte Ausbildung bei der National Strength and Conditioning Association (NSCA USA) vorweisen kann. Neben seiner umfangreichen Ausbildung im Bereich Sportwissenschaft, Sportphysiotherapie, kann er auf eine langjährige Erfahrung als Trainer und Athlet zurückblicken. Dabei betreut er seit längerer Zeit Top-Athleten im Bereich Crossfit als S&C Coach und war lange Zeit selbst im Kampfsport aktiv (Shotokan Karate, Muay Thai, Boxen)

- Sportwissenschaftler (Schwerpunkt Trainingstherapie)
- Ausbildung ESP – Sportphysiotherapie
- NSCA – CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist)
- CrossFit Level 1 Trainer
- Personal Coach



BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

Zielgruppe und Level:

Kampfsporttrainer, Nachwuchstrainer Kampfsport, aktive Athleten im Kampfsport, Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Instruktoren

Termin:

Sonntag, 17.06.2018

Dauer:

09:00- 18:00 Uhr

Ort:

Crosszone
Heiligenstädterstraße 31,
1190 Wien



Preis:

Normalpreis	€ 137
Geförderter Preis für Verbandsmitglieder (Judo, Ringen, Jiu Jitsu) – Code: COMBAT18 <small>(Vereinsmitgliedschaft muss vorhanden sein! Kontrolle vor Ort)</small>	€ 89

>> ZU DEN TICKETS! <<

<https://bit.ly/2qtdZIY>

Plätze:

Mindestens 12, Maximal 20

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



BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

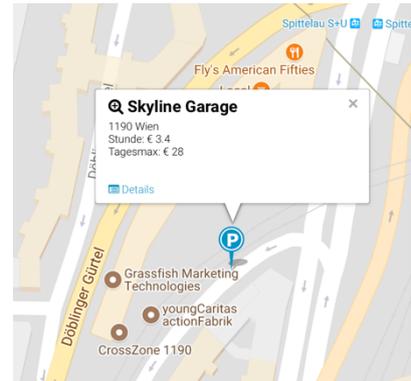
Parkplatzinformation und Anreise:

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.