

mehr wissen. mehr verstehen.



PRAKTISCHES BEWEGLICHKEITSTRAINING DIAGNOSTIK & TRAINING

MICHAEL BÜRGER MSC, CSCS (AUT)
SPORTWISSENSCHAFTLER, PERSONAL TRAINER
Personal Trainer, Crossfit Trainer, Sportwissenschaftler



13.06.2020

ZUR ANMELDUNG

INHALT UND PROGRAMM

BEWEGLICHKEIT! WIEVIEL WOVON?

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:

- In welchen Körpersegmenten ist Beweglichkeit am wichtigsten?
- Was passiert eigentlich im Körper beim Dehnen?
- Wovon ist der Erfolg bei Mobilityübungen abhängig?
- Wieviel Mobilitytraining ist notwendig um tatsächlich beweglicher zu werden?
- Wie funktioniert Mobilitytraining in der Praxis?
- Wieviel Mobilität ist sinnvoll?
- Wie kann ich herausfinden ob ich Beweglich genug bin?
- Welche Übungen funktionieren am besten für mich?
- Wie kann ich diese Übungen am besten in mein Training einbauen?

2 |

In dieser praktischen Fortbildung mit den 2 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! Besonders im funktionellem Training, Gewichtheben, turnerischen und athletischen Bereich finden die erlernten Inhalte eine hohe Anwendbarkeit. Die Praxisinhalte sind sowohl für Gruppen, als auch für Einzeltrainings.

Es gilt das richtige Maß zwischen Stabilität und Mobilität zu finden! Hier lernst du wie!

ZIELGRUPPE UND LEVEL

WER SOLLTE DIESE FORBILDUNG BESUCHEN?

- **Coaches und -athleten aus dem Functional Fitness Bereich**
- **Sportwissenschaftler**
- **Physiotherapeuten**
- **Crossfit Trainer**
- **Athletiktrainer, Erwachsenen- und Nachwuchstrainer anderer Sportarten**



BENEFITS

WARUM SOLLTEST DU DIESE FORBILDUNG BESUCHEN?

- **Um zu verstehen, wie Beweglichkeitstraining funktioniert**
- **Um Übungen für deine Problembereiche zu lernen**
- **Um Beweglichkeits- Analyse-tools 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**



REFERENT

3 | MICHAEL BÜRGER, MSC, CSCS (ÖSTERREICH)

Sportwissenschaftler & Personal Trainer

Crossfit Arch, Personal Trainer

Der gebürtige Niederösterreicher hat nie aufgehört sich Aus- und Fortzubilden. Nach dem Sportwissenschaftsstudium, hat er eine Ausbildung zum Sportphysiotherapeuten gemacht. Zusätzlich hat er neben einer langjährigen Erfahrung im Leistungssport- und Personal Coaching, die renommierte Ausbildung der NSCA zum Strength and Conditioning Spezialist absolviert. In Sachen Beweglichkeit ist er ein absoluter Experte!

HARDFACTS:

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

MEHR INFORMATIONEN



<http://www.michaelbuerger.training/>

ZITAT MICHAEL

„In meiner täglichen Arbeit mit Athletinnen und Athleten muss ich mich ständig mit der Gradwanderung Beweglichkeit vs Stabilität beschäftigen. In unserer Sportart (Crossfit) ist das Verhältnis dieser beiden Eckpunkte essentiell. Besonders im Beweglichkeitsbereich kann sich jeder Trainer etwas rauspicken und bei seinem Athleten anwenden. Es ist also nicht nur für jeden Trainer, sondern auch für Athleten geeignet!“

(Michael Bürger, MSc, CSCS)



THEMENSCHWERPUNKTE

SAMSTAG, 13.06.2019

TEIL: THEORIE 1: Physiologie des Körpers in Bezug auf Beweglichkeitspotential

09:00-10:30 · Mobilität – Stabilitäts Kontinuum
· Einflussfaktoren Mobilität
· Joint-to-Joint Approach

10:30-10:45 · Pause

10:45-11:30 · Assessments Basiswissen

TEIL: Praxis – Bewerten und Verbessern von Beweglichkeit

11:30-12:30 · Assessments und Training von Sprung- und
· Handgelenk

12:30-13:30 · Mittagspause

13:30-15:00 · Assessments und Training der Hüfte und
· Wirbelsäule

15:00-15:15 · Pause

15:30-16:15 · Krafttraining im Alter und bei muskuloskele-
· talen Verletzungen und Erkrankungen

16:15-16:30 · Pause



TEIL: THEORIE 2: ANPASSUNGEN IM MOBILITYTRAINING

16:30-18:00 · Overloadprinzip
· Gewebeanpassungen
· Dehnkonzepte (statisch, dynamisch)
· Physiologische Hintergründe
· Self Myofascial Release
· Weighted Mobility



SA, 13.06.2020

09:00 - 18:00 UHR



TRILLER CROSSFIT

TRILLERGASSE 4
1210 WIEN



DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE



€ 159,-

GESAMTPREIS

15

PLÄTZE
MINDESTENS

ZU DEN TICKETS

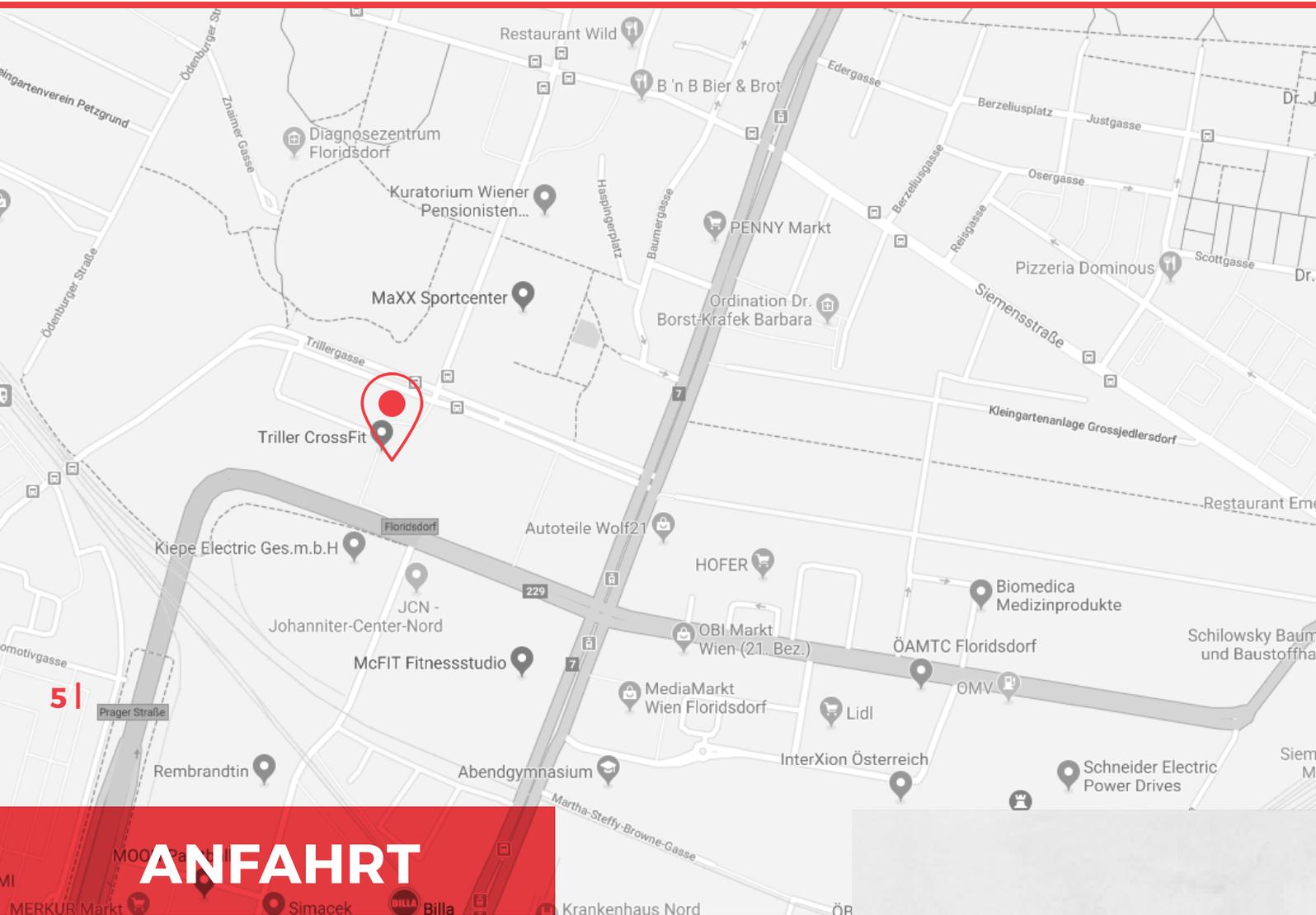
<https://bit.ly/38L34aT>

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

WICHTIGE ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN:

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.





ANFAHRT

TRILLER CROSSFIT
TRILLERGASSE 4
1210 WIEN

ANREISE MIT DEM AUTO:

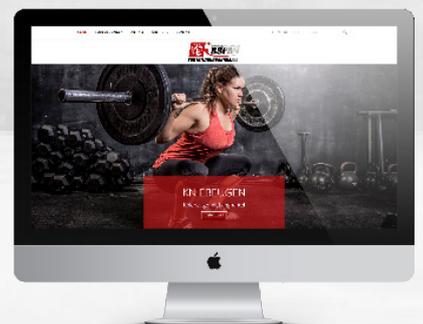
Direkt an der Autobahnabfahrt A22 Brünnerstraße/Shuttleworthstraße/Trillerpark 3 Stunden gratis parken auf mehr als 550 Kundenparkplätzen im Parkhaus Trillerpark!

Hier geht's zur Parkgarage: <http://www.trillerpark.at/anfahrt>

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 UNTER
bspa-fortbildungsakademie.at



office.fbak@bspa.at

Wir freuen uns auf deinen Kontakt!

