

Fokus Schulter



Der Schulterkomplex mit seinen Gelenken und Strukturen ist eine multidimensionale Funktionseinheit. Die Fortbildung „Effektives Schultertraining“ gibt Einblicke in Aufbau und Funktion inklusive der bestehenden Zusammenhänge im Körper. Du lernst eine effiziente Analyse und eine auf die Teilnehmer abgestimmte Trainingsgestaltung. Des Weiteren wirst du darin geschult, Sportlerangaben besser zu deuten und die notwendigen Trainingsmaßnahmen zielgerichtet durchzuführen. Du erhältst Informationen zu den Einschränkungen aufgrund von Verletzungen und Erkrankungen, die dir Unsicherheiten im Umgang eingeschränkter Teilnehmer nimmt.

Seminarinhalte:

- Schulterkomplex aus anatomisch-funktioneller Sicht
- Erkrankungen und Verletzungen
- Trainingsanalyse und –gestaltung
- Mobilität des Schulterkomplexes im Zusammenspiel mit Nacken und Brustwirbelsäule
- Stabilität für sportartspezifische Bewegungsmuster

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Sportler*innen, Physiotherapeut*innen, alle Interessierten

Termin: 26.10.2024 von 9:00 – 15:00 Uhr (8 LE)

Ort: Sporthallenkomplex „Werner Seelenbinder“
Karl-Marx-Allee 7 – 07747 Jena

Gebühr: 45,00 Euro

Dozentin: Kirsten Müller

Hinweise: zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B anerkannt



Anmeldung und Rückfragen richten Sie bitte an:

StadtSportbund Jena e.V.

Am Stadion 2

07749 Jena

Tel.: 03641 394612

E-Mail: info@ssb-jena.de

Homepage: www.ssb-jena.de

