



FÜR ALLE TRAINER

BOOTCAMP UND

FUNKTIONALER BELASTUNGSTEST

FÜR DEINE SPIELER

WIE FIT BIN ICH EIGENTLICH?

UND WERDE ICH MICH VERLETZEN?

Jeder erfahrene Trainer weiß, dass die Anzahl und Schwere der Verletzungen über den Ausgang einer Saison entscheiden können. Zudem möchte jeder, der mit Menschen im Sport arbeitet – im Amateur- und Profisport - dass seine Spieler gesund und fit bleiben. Doch woran liegt es, dass sich einige Spieler öfter verletzen als andere?

Seit mehr als 20 Jahren beschäftigen sich die Teams der Präventionszentren (Ruhrgebiet, Münster, OWL und Osnabrück) mit ihren medizinischen Partnern, welche Partner des BV Borussia Dortmund und des Olympia-Stützpunktes sind, mit zwei Fragen: Wie kann ich den einzelnen Sportler nach einer Verletzung wieder fit machen und wie beuge ich vor?

Dafür haben wir jetzt die ideale und kostengünstige Lösung: Wir bieten Euch einen zertifizierten Gesundheitskurs als Bootcamp und Teamevent an. Zudem führen wir ergänzend einen funktionalen

Belastungstest durch, der zum Trainingsprogramm jedes Hochleistungssportlers hinzugehört.

Dafür kommen wir zwei Tage für jeweils drei Stunden zu Euch auf die Anlage, zeigen und erklären Euch das funktionale Training im Rahmen eines Bootcamps und machen ergänzend dazu einen Belastungstest. Dieser Test beinhaltet ein standardisiertes Aufwärmen mit Bewegungsanalysen, Funktionsüberprüfungen der Extremitäten und eine Einschätzung der Symmetrie zur Verletzungsprophylaxe.

Jeder Spieler erhält am Ende eine Auswertung über die Ergebnisse und zusätzlich Trainingsempfehlungen. Zudem kannst du als Trainer Videos abrufen, die Dir bei der „Gesundheits-Arbeit“ helfen.

Und das Beste: Die Auswertung kostet nur 12 Euro pro Teilnehmer – die Kosten für den Kurs übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.

**NUR
12 € KOSTEN
PRO SPIELER!**