Fit für die neue Saison: Seminar "Präventionsmöglichkeiten aus der Perspektive der Physiotherapie zur Vermeidung von Verletzungsrisiken beim Segeln insbesondere beim Ausreiten/ Hängen"

Der Kurs richtet sich an Trainer und Segler für Bootsklassen, die ohne Trapez ausgeritten werden. Er zielt darauf ab, das Ausreiten/Hängen von der strukturellen Seite (knöchern und muskulär), wie auch von der Belastungsseite zu verstehen und präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Verletzungsrisiken durchführen zu können.

Inhalte:

- Anatomie und Biomechanik der unteren und oberen Extremitäten, des Rumpfes und der Halswirbelsäule
- Wie sieht die Ausreitposition in verschiedenen Bootsklassen aus?
- wissenschaftlich bekannte Belasungen beim Ausreiten
- Möglichkeiten zur Vermeidung des Verletzungsrisikos
- Theorie der Trainingsmethoden
- Spezielle Übungen zur Verletzungsvermeidung
- Wie kann ich Fehlbelastungen erkennen und was kann ich dagegen tun?

Zeit:

18. und 19.03.2017; 12 Stunden
Anfangs- und Endzeiten werden mit der Teilnahmebestätigung bekannt gegeben

Ort:

Vereinsheim des TSV Schilksee im Olympiahafen Kiel-Schilksee

Kursleitung:

Tora Kröner

Tora Kröner ist Physiotherapeutin und hat ihre Bachelorarbeit zu diesem Thema geschrieben, sie ist langjährige Europe-Seglerin

Anmeldung:

per Mail an anja.fiedler@europe-class.de

Die Reihenfolge der Anmeldung wird für die Teilnahme herangezogen, der Kurs ist für maximal 20 Teilnehmer/innen gedacht.

Kosten:

<10 Teilnehmer => 30 €
10-15 Teilnehmer => 25 €
>15 Teilnehmer => 20 €

Der Betrag von 30 € ist bis zum 10.03.2017 auf das Konto der EUROPE-Klassenvereinigung zu überweisen. Sind wir 10 oder mehr Teilnehmer, wird der "Rabattbetrag" zu Seminar-beginn in bar zurück gezahlt.