

MEDIZIN &
THERAPIE



ADFONTES

SCHLOSS RIEDEGG - MÜHLVIERTEL

Impulse für ein strukturiertes und verletzungsfreies Training

Wann: Samstag 4.3.2017
Wo: Schloss Riedegg
Referenten: Dr. Waldmann Reinhard & Reichör Hannes, PT

| | |
|---------------|--|
| 8:45 - 9:00 | Begrüßung, Vorstellung |
| 9:00 - 9:45 | Vortrag "Grundlagen des Ausdauer- und Krafttrainings" inkl. Diskussion |
| 9:45 - 10:00 | Erfahrungsaustausch + Kaffeepause |
| 10:00- 11:30 | Workshop "Rumpfkraft-/Stabilisationstraining für Ausdauersportler (Schwerpunkt Radsport, Laufen)" |
| 11:30 -12:00 | Vortrag "Bedeutung der Regeneration im Ausdauersport - Methoden zur Optimierung" |
| 12:00 -13:00 | Mittagspause (Catering im Ritterstüberl) |
| 13:00 - 13:30 | Vortrag "Überlastungsschäden am Bewegungsapparat beim Ausdauersportler - Prävention und Therapie" inkl. Diskussion |
| 13:30 - 13:45 | Erfahrungsaustausch + Kaffeepause |
| 13:45 - 15:15 | Workshop "Ausdauertrainingsformen beim Laufen (GA1, GA2, EB - Intervalle, HIIT) und deren Auswirkung auf den Bewegungsapparat" |
| 15:15 - 16:00 | Podiumsdiskussion " Wie viel Krafttraining braucht der Ausdauersportler? Welches Kompensationstraining ist sinnvoll " |
| 16:00 - 16:45 | Workshop " Sinnvolles Dehnen im Ausdauersport - aktuelle Strategien" |
| 16:45 - 17:00 | Abschlussbesprechung, Ausblick |

Anmeldung: waldmann@medizinundbewegung.at
oder tel. 07235/62637

Mitzunehmen: Matte & Sportbekleidung

Kosten: €90.- inkl. Mittagessen & Getränke

Wir freuen uns auf Deine/Ihre Teilnahme!!