

ILV-Workshop

Athletik Training und Verletzungsprophylaxe

Inhalt

Weisst du warum es zu Verletzungen kommt und hast Du dich mal abgefragt warum bestimmte Athleten häufiger verletzt sind als andere?

Kennst du die Begriffe: Senso Motorik, Reaktionsvermögen, Analog/ADSL und Talent?

Der Referent wird mittels einfachen und praktischen Demonstrationen zeigen, was zu beachten ist bei Jugendlichen Athleten. Wie man Verletzungen vorbeugen kann und was zu tun ist, wenn es zu Verletzungen kommt?

Stichwörter

- Welcher Einfluss hat die Athletik auf die Verletzungsprophylaxe?
- Wie erkenne ich wenn ein Athlet oder Athletin Verletzung gefährdet ist?
- Was muss ich tun um Verletzungen vor zu beugen?

Dauer

1 ½ Stunde

- 30 Minuten praktische Theorie
- 60 Minuten Praxis

Pieter Keulen

Beruflich

Inhaber des Medical Training Center (MTC) in Emmenbrücke und Hochdorf.

Ausbildung

- Dipl. Sportlehrer (C.I.O.S)
- Dipl. (Sport-) Physiotherapeut
- Reha-/Konditionstrainer

Spezielle Ausbildungen

- International Academy for Sports Science
- International Institute for Training
- Medical Personal Trainer

Spezialisierung

- Leichtathletik
- Kraft- und Konditionstrainer (Leistungs-) Sport
- Volleyball
- Organisation Sportevents

Erfahrung als Trainer/Physiotherapeut

- Leichtathletik Trainer, Heerenveen Holland
- Physiotherapeut BTV Luzern NLA Volleyball Frauen
- Physiotherapeut Schweizer Nationalmannschaft Volleyball Herren
- Physiotherapeut/Konditionstrainer Schweizer Nationalmannschaft Hallen Hockey Frauen
- Physiotherapeut Schweizer Nationalmannschaft Seilziehen

- Physiotherapeut K1, Kickboxing, Zürich
- Kraft- und Konditionstrainer Spono Nottwil NLA Handball Frauen
- Kraft- und Konditionstrainer diverser (Leistungs-) Sportler, Leichtathletik, Skifahren, (Beach-) Volleyball, Schwimmen, Kampfsportarten, Golf und diverse Extremsportarten

Mitgliedschaft

- Schweizer Verband für Sportphysiotherapie
- European College of Sportscience
- High Performance Training for sports

Internet

www.mtc.ch

www.facebook.com/mtc.ch

www.youtube.com/mtcpieterkeulen