

## Neuro Athletik

1-tägig

Präsenzausbildung / Livestream

Neuroathletik gilt als Game Changer in Bezug auf die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit und das Therapieren von Schmerzen. So können mithilfe spezifischer Übungen unter anderem die Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden.

Doch was steckt dahinter?

Wie funktioniert Neuroathletik?

Welche Relevanz hat es im Training und der Therapie?

Wie kann dieses Training in das herkömmliche Training integriert werden, um einen optimalen Mehrwert bieten zu können?

In diesem 1-tägigen Seminar lernst du die Grundlagen der Neuroathletik kennen, mit Fokus auf Assessments und den Neuro Drills, um wirkungsvolle Ergebnisse erzielen zu können.

Der Schwerpunkt liegt in der Praxis mit Beispielen in Bezug auf Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

### Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

### Beschreibung

Inhalt:

- Einführung in die Neuroathletik mit Blick auf essentielle Prinzipien
- Neuroathletik in der Praxis
- Einführung in die Neuroanatomie
- Verwendung von Neuro Assessments

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 175.- zzgl. MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.