

Was ist Neuroathletik-Training?

Neuroathletik-Training (engl. „Neuro Athletic Training“) ist ein neurozentrierter Ansatz, der das Gehirn und das zentrale Nervensystem in den Mittelpunkt des Trainings stellt. Ziel ist es, die Informationsverarbeitung zwischen Gehirn und Körper zu verbessern, sodass Bewegungen präziser, effizienter und leistungsfähiger ausgeführt werden können. Jede Bewegung wird durch das Gehirn gesteuert, und Defizite in der neuronalen Steuerung können trotz guter Muskelkraft oder Ausdauer zu Leistungseinbußen oder Verletzungen führen.

Dies bedeutet für diese Fortbildung

- Steigerung von Koordination, Geschwindigkeit, Kraft und Beweglichkeit.
- Reduktion von Verletzungsrisiken und chronischen Beschwerden.
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und Bewegungspräzision.

Am Sprung den Focus auf Anlaufgeschwindigkeit, Einsprung ins Sprungbrett, Armzug zum Gerät

Am Schwebebalken wären das Gleichgewicht und die eigene Wahrnehmung für die Bewegungen/Elemente

Referentin: Christel Angl -Neuroathletik-Trainerin und Sportphysiotherapeutin

Am 18. Oktober

Um 10 Uhr - 13 Uhr * 4 LE

Wo Gerätturnhalle Schiltach * 77761 Schiltach, Schenkenzeller-Str. 200

Gebühren 30,-€ BSTG-Vereine 40,- € Nicht-BSTG-Vereine

Die Gebühren für Teilnehmer unserer BSTG-Vereine werden mit der Jahresabrechnung eingezogen

Nicht-Turngaumitglieder bezahlen vor Ort bar gegen Quittung

Anmeldung bis 14.Oktober an Geschaeftsstelle@badischer-schwarzwald-turngau.de