



ÖTB Wien
Ferdinandstraße 26
1020 Wien
www.oetbwien.at
kanzlei@oetbwien.at

SCHULUNG – KOORDINATION und WIRBELSÄULE

EWTW - Schleifmühlgasse 23, 1040 Wien

Mittwoch, 05. 09. und Donnerstag, 06. 09. 2018, jeweils von 17.30 – 21.30 Uhr

Bei der diesjährigen Vorturner-Fortbildung des ÖTB- Wien gibt es unterschiedliche Schwerpunkte:

- Koordination – Basis zum Erfolg
- Wirbelsäule – langfristige Anpassungen im Wirbelsäulenbereich (Bandscheiben und Wirbelkörper)

Kursinhalte:

Mittwoch, 5. 9. 2018, 17.30 – 21.30 Uhr – Koordination – Basis zum Erfolg

Eine breite koordinative Basis als Grundlage für jede Sportart, Verletzungsprävention, willkommener Ausgleich im Trainingsalltag von Jung bis Alt!

Do's and dont's, Hintergründe der Gehirnforschung, langfristiger Leistungsaufbau.

Vortragender: Georg Mrkvicka, BSc, Bundessportakademie Wien

Donnerstag, 6. 9. 2018, 17.30 – 21.30 Uhr – Wirbelsäulenprobleme, was nun?

Oftmals entstehen Wirbelsäulenprobleme, weil die Bandscheiben degenerieren. Dementsprechend ist es notwendig, den Bewegungsapparat systematisch und zunehmend mit „Gewichten“ zu belasten, damit die entsprechenden Anpassungen vor allem in den bindegewebigen Strukturen erzielt werden können und ein effektiver Schutz in alltäglichen-, beruflichen- und sportlichen Situationen gewährleistet werden kann.

Im Workshop werden weiters klassische Entstehungsmuster für das Auftreten von Problemen im Bereich der Lenden-, Becken- und Hüftregion diskutiert und trainingsmethodische Zugänge, u.a. mit leicht verständlichen Dehnübungen, sowohl für das Individual- als auch Gruppentraining angeboten bzw. entwickelt.

Prof. Mag. Dr. Erwin Reiterer

Leiter der Instruktor/innen Ausbildung, Bundessportakademie Wien

Anmeldung bis spätestens Sonntag, **2. 9. 2018** - mit **40 Personen begrenzte Teilnehmerzahl!** Reihung nach Einlangen der Meldungen
(per Doodle: <https://doodle.com/poll/9y9q8uz23pmxhz5u> oder per E-Mail an kanzlei@oetbwien.at)

Kosten **beide Tage € 35,--/ ein Tag € 20,-- pro Person für ÖTB-Wien-Mitglieder**
beide Tage € 45,--/ ein Tag € 25,-- pro Person für nicht ÖTB-Wien-Mitglieder