



1040 Wien, Prinz Eugen-Strasse 12

Tel. + Fax. 01/5046573

www.wienski.at

office@wienski.at

Einladung

TRAINERFORTBILDUNG 2019

30. September 2019 , 17.00 – 20.00 Uhr

USZ I Schmelz, Halle 6

1150 Wien, Auf der Schmelz 6

„Regenerative Maßnahmen im alpinen Skisport“

Theoretischer Überblick

Praxis

- *Konventionelles Arbeiten:*
 - *Tonusregulation durch aktive und passive Übungen (individuell)*
 - *mit Hilfe mobiler Kleingeräte (Pezziball, Theraband, Massagerolle usw.)*
 - *mit Partnerunterstützung*

- *Experimentelles Arbeiten:*
 - *Sensibilisierung des Körpers in Bewegung (der fließende Wechsel zw. Spannen und Lösen ...)*
 - *Anspannen – Entspannen mit Partnerunterstützung*

Referentin : Dipl.Spl. Inge Welser (BSPA Wien)

Aktive Teilnahme erwünscht, bitte Sportbekleidung, Badetuch, warme Socken mitnehmen !!

Manfred Fischer
Trainerreferent des WSV