

# Turngau Feldberg und Sportkreis Hochtaunus

## Fortbildung im Gesundheitssport 2024

### Core und Stability Training

<b>Veranstaltungsort:</b>	Sporthalle im Hausmannspark 61348 Bad Homburg, Hessenring 156
<b>Beginn:</b>	06. Oktober 2024 9:00 – 16:00 Uhr
<b>Meldeschluss:</b>	24. September 2024
<b>Kosten:</b>	€ 60,00 Seminar, Script und Verpflegung
<b>Anmeldung:</b>	Gudrun Reuter <a href="mailto:gesundheit@turngau-feldberg.de">gesundheit@turngau-feldberg.de</a> <a href="mailto:reuter@normed.de">reuter@normed.de</a>

#### Referentin: Antje Hammes

Das Core and Stability Training ist seit der Fußballweltmeisterschaft 2002 in aller Munde. Mark Verstegen war einer der ersten welcher mit diesem Training auch in Deutschland neue und sehr effektive Trainingsaspekte eingeführt hat. Aber nicht nur der Leistungs- und Hochleistungssport profitiert von dieser Art des Trainings. So sind die unterschiedlichen Bestandteile des Core-Trainings für jeglichen Bereich des Rehabilitations- und Präventionssport eine notwendige Voraussetzung zur Erreichung der individuellen Ziele. Das gezielt und effektiv eingesetzte Training der tiefliegenden, lokalen, gelenksstabilisierenden Muskeln sowie die sensomotorischen Fähigkeiten sind Basis jeder Bewegung. Darauf aufbauend kann sich erst die Leistungsfähigkeit hinsichtlich Kraft, Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit entwickeln. Insbesondere die zeitliche Reihenfolge der Aktivierung der Core-Muskeln im Verhältnis zu der Bewegungsmuskulatur kommt hierbei ein besondere Stellenwert zu.

Dieser Workshop stellt in viel Praxis einen Einblick in das Konzept des Core and Stability Trainings vor.