

Turngau Feldberg und Sportkreis Hochtaunus

Fortbildung im Gesundheitssport 2025

Neurozentriertes Training

Veranstaltungsort:	Sporthalle im Hausmannspark 61348 Bad Homburg, Hessenring 156
Beginn:	12.Oktober 2025 9:00 – 16:00Uhr
Meldeschluss:	30. September 2025
Kosten:	€ 60,00 Seminar, Script und Verpflegung
Anmeldung:	Gudrun Reuter gesundheit@turngau-feldberg.de reuter@normed.de

Referentin: Antje Hammes

Neurozentriertes Training ist seit einiger Zeit in aller Munde und beschäftigt mittlerweile nicht nur die Fachwelt, sondern hält auch Einzug im Fitness-Gesundheits- und Breitensport. Es ermöglicht Trainer*innen in Vereinen und Studios einen neuen Blick auf das Sporttreiben.

Neurozentriertes Training legt – im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden – den Fokus auf das Gehirn bzw. Nervensystem sowie die Vernetzung mit dem Bewegungssystem und nicht rein auf Muskeln, Faszien, Bänder und Knochen. Für jede Bewegung, die der Körper ausführt, benötigt das Nervensystem verschiedene sensorische Informationen die es auf unterschiedliche Weise aufnimmt. Dabei spielt das visuelle (Augen), vestibuläre (Gleichgewicht) und/oder propriozeptive (Körperwahrnehmung) eine entscheidende Rolle. Je klarer diese Reize gesendet werden, umso besser können die Informationen anschließend verarbeitet werden und zu einem guten Ergebnis (Bewegung) führen. Durch das direkte Feedback über die Auswirkungen der gesendeten Reize kann ein optimiertes, individuelles Training geplant oder modifiziert werden.

In dieser Weiterbildung werden neben einer Einführung in das komplexe Thema auch Testungen und Trainingsinterventionen vorgestellt, um das Nervensystem auf seine Funktion zu prüfen mit dem Ziel Beschwerden zu lindern, Mobilität und Bewegungsabläufe zu verbessern. Zwei Modellstunden zeigen in der Praxis wie diese Art des Trainings unsere Übungsstunde bereichern und in die allgemeine Gruppenstunde integriert werden kann.