

Athletik- & Aufbautraining

Jugendmannschaften im Vereinssport

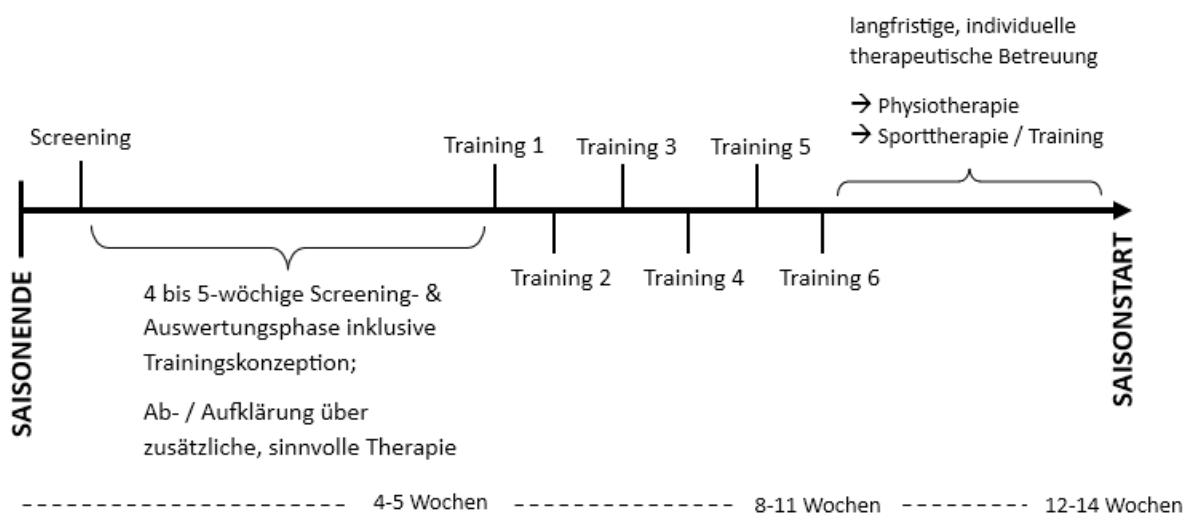
Unsere Vision: *„Jedes Individuum ist ein Athlet und kann in seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult und optimiert werden“*

- der Fokus des Screenings und anschließenden Trainings liegt auf einer ganzheitlichen und nachhaltigen Schulung sowie der Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit unter Beachtung bestehender Dysbalancen oder verletzungsbedingter Probleme
- unser Athletiktraining dient der professionellen, optimalen und betreuten Vorbereitung auf die bevorstehende Saison unter Beachtung der sportartspezifischen Anforderungen

Individuelle Schwerpunktsetzung:

- Ausdauer(-fähigkeit)
- Kraftfähigkeit – Muskelaufbau
- Koordination
- Beweglichkeit
- (Neuro-)muskuläre Ansteuerung
- Schnell-, Explosiv- & Reaktivkraft

Beispielhafte Konzeption mit Screening:



Athletiktraining zur Saisonvorbereitung für Vereine (Jugendmannschaften)

Screening (optional vor dem Trainingsstart):

Ziel unseres sportwissenschaftlichen und funktionellen Screenings ist, Dysbalancen und Fehlfunktionen sowie Schwachstellen jedes Athleten / jeder Athletin zu identifizieren, um an diesen in einem weiteren Schritt arbeiten zu können und somit einen nachhaltigen Einfluss auf die Funktionalität des muskuloskelettalen Systems und die individuelle Leistungsfähigkeit zu nehmen.

Screening-Tools:

- Functional Movement Screen (FMS)
- Return to Activity Algorithm (RTAA)
- Bunkie-Test
- optional: vereinzelt Atemgasanalysen (Dyностics)

360° Athletiktraining-Programm

>> Mobility & Agility zur Erwärmung vor jedem Training <<

- Training 1: Stabilitätstraining (Beinachsenstabilität, Fuß- & Sprunggelenksstabilität), Core-Stability
- Training 2: Stationstraining
- Training 3: Sprungtraining 1 + TRX
- Training 4: Functional Fitness / Zirkel
- Training 5: Sprungtraining 2 + TRX
- Training 6: Functional Fitness / Zirkel

→ Änderungen der Schwerpunkte bei Bedarf möglich!

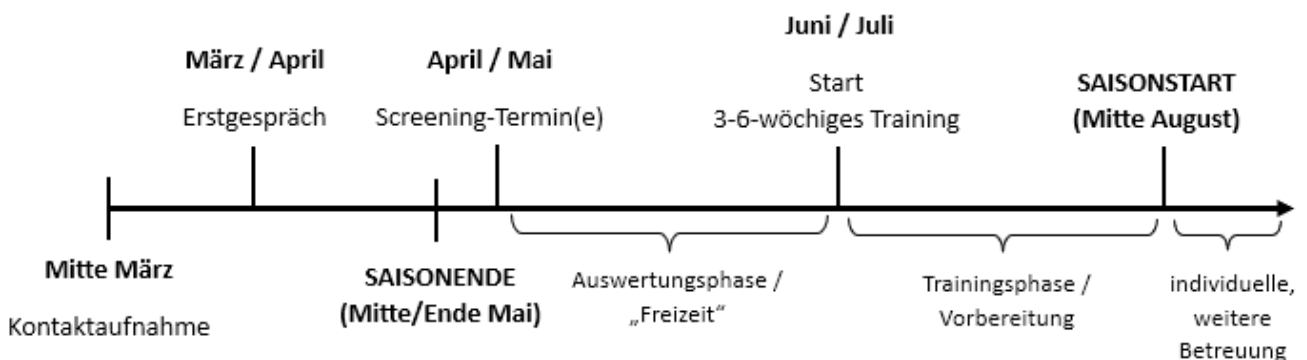
Weitere Behandlungsmöglichkeiten:

Physiotherapie	Manuelle Therapie, Krankengymnastik – Rezepte
Sporttherapie	Krankengymnastik am Gerät (betreutes Training) – Rezept
Fitness	Fitnessstraining (freies Training)

Ablauf & Organisation:

- frühzeitige Kontaktaufnahme (allerspätestens 2 Monate vor gewünschtem Screening- bzw. Trainingsbeginn)
- Erstgespräch zur Zielabsprache und Konzeption des Vertrages
 Terminfindung für Screening
 - Einzeltermine unter der Woche
 - Dynostics-Termine zusätzlich
 Terminfindung der 6 Trainingseinheiten nach Ablauf der Screening- & Auswertungsphase
- 3-6-wöchiges Athletiktraining (1-2x / Woche)
- Abschlussgespräch über weitere Zusammenarbeit und Notwendigkeit weiterer Therapie im individuellen Bedarf
 - regelmäßiger Kontakt sowie Rücksprache jederzeit möglich und erwünscht

Zeitlicher Ablauf am Beispiel der Fußball Bundesliga Saison 2023:



Finanzierung

Screening inkl. Auswertung

Leistungsumsatz pro SportlerIn	50€
Leistungsumsatz + -diagnostik pro SportlerIn	80€

Athletiktraining (6x 1h) bis 16 SportlerInnen 600€ (=100€ pro Einheit)

jede weitere Trainingseinheit	+100€
externe Einheiten auf dem Sportplatz	+15€ je Einheit
bei mehr als 16 SportlerInnen	+15€ je Einheit

Einzeltraining (Fitness)

KG-Gerät (betreut; 6 x 45Minuten)	Zuzahlung Rezept (~50€ pro 6 Einheiten)
freies Training im Fitnessbereich	Konditionen nach Absprache

Ansprechpartner & Kontakt

360Grad Therapie & Training

Kapeller Straße 19, 76887 Bad Bergzabern

Telefonnummer: 06343/9388137

Ansprechpartner: Fabienne Müller

fabienne.mueller@360grad-bza.de

Ansprechpartner: Conny Falk

conny.falk@360grad-bza.de