

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den

### Kreissportverband Pinneberg e.V.

Friedrich-Ebert-Str. 34,  
25421 Pinneberg

**Telefon** 04101 / 24247

**Fax** 04101 / 513333

**E-Mail** ksv (at) ksv-pinneberg.de

Sie können sich hier persönlich oder telefonisch anmelden. Sie dürfen uns aber auch gerne auf unserer Homepage

[www.ksv-pinneberg.de](http://www.ksv-pinneberg.de)

besuchen und ihre Anmeldung online abgeben.

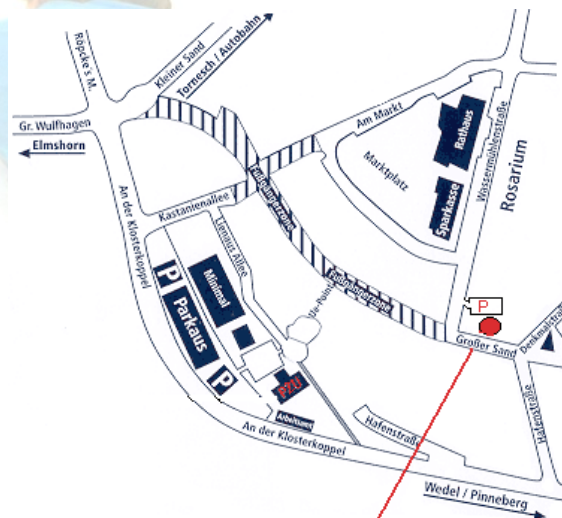
Informationsmaterial liegt auch im **Physiotherapie-Zentrum Uetersen** oder **Pro Gesundheit** aus.

Wir freuen uns auf Sie!



[www.pzu.de](http://www.pzu.de)

### Hier finden Sie uns:



### Pro Gesundheit

-Zentrum für Bewegung und Prävention-

Tel. 0 41 22 / 9 27 77 20

Großer Sand 37-41

25436 Uetersen

Parkplätze finden Sie sowohl auf dem eigenen Hofparkplatz, als auch in unmittelbarer Nähe am Markt, Rathaus und Rosarium.

Bitte benutzen Sie den Eingang vom Hofparkplatz aus.

# Movement Preps

Die neuen dynamischen  
Aufwärmübungen



## Workshop



## Movement preps

Konventionelles Stretching wird mehr und mehr durch ein dynamisches Flexibilitäts-training, die sogenannte **Movement Preparation**, abgelöst. Die Preps werden aus der Bewegung heraus vollzogen; folglich steigen Herzfrequenz und Körpertemperatur und die Durchblutung der Muskeln wird angeregt.

Im Gegensatz zum klassischen (statischen) Stretching sind die Lernerfolge für die Muskulatur bei diesen dynamischen Ausführungen deutlich größer. Die Movement Preps verbessern die Beweglichkeit und die aktive Stabilität. Dadurch wird vor allem das Verletzungsrisiko drastisch gesenkt und der Körper auf ungewohnte Bewegungsabläufe vorbereitet.

Movement Preps sind **die** vorbereitenden Übungen für das Training oder den Wettkampf. Mark Verstegen, Fitness-Trainer der Fußballnationalmannschaft hat sie in Deutschland eingeführt.



## Trainerworkshop

**Zielgruppe:** Interessierte Sportler, Trainer, Übungsleiter und Schulsportlehrer

**Beginn:** Samstags 10.00 – 12.15  
17 März 2012

**Dauer:** 2 1/2 Stunde  
(Theorie und Praxis)

3 LE werden für die Verlängerung von Übungs- und Jugendleiterlizenzen anerkannt.

**Teilnehmerzahl:** maximal 20

**Kosten:** € 12 pro Teilnehmer  
(inkl. Teilnehmerskript)

**Kursleiter:** Erik Leemkuil, Physiotherapeut und Fachlehrer für Manuelle Therapie  
Betreuer der Abteilung Handball der TuS Esingen

**Ort:** Pro Gesundheit

**Bitte Sportkleidung mitbringen**

**DFB: „Movement Preparation wird ihr Einstellung zum Aufwärmen verändern“**

**Runner's World, das grösste Laufmagazin der Welt:  
"die Movement prep Standwaage: Top Aufwärmübung"**

### Was erwartet Sie:

In einen sehr praktisch orientierten Workshop werden Sie die „neuen“ Bewegungen kennenlernen und durchführen.

Sie werden merken, dass die vorbereitenden Übungen anstrengend sind und Sie sehr fordern.

Außerdem erfahren Sie, worauf Sie bei der Durchführung achten müssen und wo die Wirksamkeit der einzelnen Preps am größten ist.

Wir werden aber auch darüber sprechen; was eigentlich passiert, wenn wir einen Muskel dehnen.