

Neurozentriertes Training für Turner:innen und Gymnastinnen

Balance neu gedacht – mit dem Gehirn zu mehr Stabilität und Leistung

In diesem Kurs tauchst du ein in die Welt des neurozentrierten Trainings mit dem Schwerpunkt „Gleichgewicht“. Der Fokus liegt auf den spezifischen Anforderungen im Turnen und der Gymnastik – ideal für Trainer:innen, Übungsleiter:innen, ...

Erfahre, wie du durch gezielte Aktivierung des Nervensystems das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung und die sportliche Leistung verbessern kannst. Lerne, wie sich durch Neuroplastizität mentale und körperliche Fähigkeiten verbessern lassen – und wie du dieses Wissen direkt in deinem Training einsetzen kannst.

Termin:	Sa 07.06.2025 von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort:	Schulungsraum Turnsport Vorarlberg Roßmähder 1 6850 Dornbirn
Referentin:	Sarah Kathan, Neuroathletik Coach by Lars Lienhard
Kosten:	€ 25.-
Anmeldung:	per Mail an kerstin.beiter@turnsport-vorarlberg.at
Anmeldeschluss:	Do 15.05.2025

Diese spartenübergreifende Fortbildung wird von Turnsport Austria für die Lizenzverlängerung der C-, B- und A-Trainerlizenz im Ausmaß von zwei (2) Einheiten anerkannt.

Der Kurs kommt nur bei einer Mindestanzahl von 15 Teilnehmer:innen zustande. Sollte der Kurse sehr gefragt sein, so gilt das “first come, first serve“-Prinzip, denn die Gruppengröße wird auf ca. 25-30 Personen begrenzt sein. Tritt dieser Fall ein, so versuchen wir im Herbst eine Fortsetzung dieser Themenreihe anzubieten.

Wir freuen uns über eure Anmeldungen und einen spannenden Kurs!

Turnsport Vorarlberg