

Verletzungsfrei durch Prävention



Die Stabilisation der Rumpf-, Bein- und Schultermuskulatur leistet einen wertvollen Beitrag zur Vorbeugung von Verletzungen. In den kostenlosen Praxiskursen geben Spezialisten wertvolle Tipps und Anregungen, wie Stabilisationsübungen ins Training integriert werden können.

Volleyball gehört, gemessen an der Häufigkeit von Verletzungen, zu den gefährlicheren Ballsportarten. Am meisten gefährdet sind die Sprunggelenke, Knie,

Handgelenke, Finger und Schultern. Um dem Verletzungsrisiko entgegenzuwirken, offeriert suvaliv in Zusammenarbeit mit der Schulthess Klinik Praxiskurse für

Trainer und Spieler, in denen einfache und wirkungsvolle Massnahmen zur Verletzungsprophylaxe vorgestellt werden.

Stabilisationsübungen können problemlos in jedes Training integriert werden.



Das Theraband ist ein ideales Hilfsmittel für die Schulterstabilisation und passt in jede Sporttasche.

Fotos: Markus Foerster

Bestelle gratis deinen eigenen suvaliv-Praxiskurs!

Kosten:	Keine! Die Kurskosten werden von suvaliv übernommen
Kursleitung:	Physiotherapeutinnen und -therapeuten der Schulthess Klinik
Kursdauer:	Ca. 2 Stunden pro Kurs
Zielgruppen:	Trainer/innen, Betreuer/innen, Spieler/innen
Teilnehmerzahl:	Mind. 20, max. 50 Personen
Ort:	Die Kurse können von interessierten Regionalverbänden, Vereinen oder J+S-Experten an einen gewünschten Ort bestellt werden
Infrastruktur:	Turnhalle und Theorieraum müssen bereitgestellt werden
Kursbestellung:	Mindestens 4 Wochen vor Kursdatum bei: Swiss Volley, Postfach 318, 3000 Bern 14 Tel. 031 387 37 57, E-Mail: info@volleyball.ch

Kurse

Praxiskurs I: Rumpfstabilisation

- Was ist Rumpfstabilisation?
- Weshalb ist Rumpfstabilisation im Volleyball wichtig?
- Instruktion von Übungen, die in das Training integriert werden sollten.

Praxiskurs II: Aufwärmen und Beinachsenstabilisation

- Weshalb überhaupt Aufwärmen?
- Basis Aufwärmprogramm und Elitetrainingsprogramm zum Mitmachen.
- Beinachsenstabilisation: Was ist das? Wofür brauche ich das?
- Instruktion von Übungen, die in das Training integriert werden sollten.

Praxiskurs III: Schulterstabilisation

- Was ist Schulterstabilisation?
- Weshalb ist Schulterstabilisation im Volleyball wichtig?
- Instruktion von Übungen, die in das Training integriert werden sollten.



Du spielst Volleyball und möchtest dich ein Jahr lang von Top-Fachleuten in allen Fitness-Angelegenheiten beraten und begleiten lassen?

Du hast Spass daran, regelmässig über deine gemachten Eindrücke und Erfahrungen zu berichten? Dann bewirb dich als FitnessSTAR!

Gemeinsam mit den Spezialisten von *suvaliv* und der Schulthess Klinik startet Swiss Volley das einjährige Projekt «FitnessSTAR». Das Projekt soll Ideen und Tipps rund um das Thema Fitness (Kraft, Kondition, Ernährung, Gesundheit usw.) liefern und so zur Unfallprävention und Verletzungsprophylaxe im Volleyball beitragen.

Dazu suchen wir sechs aktive Volleyballerinnen und Volleyballer, die sich während einem Jahr kostenlos beraten lassen und nach individuell zugeschnittenen Trainingsplänen an ihrer Fitness arbeiten. Daneben lassen sich die Teilnehmer über die Schulter blicken und berichten regelmässig – begleitet von der Redaktion – online und im Swiss Volley Magazine über ihre Erfahrungen.

Du ...

- spielst Volleyball und möchtest deine Fitness verbessern
- bist motiviert, während einem ganzen Jahr mitzuarbeiten (Projektende: Frühling 2010)
- kannst pro Quartal für einen ½ Tag in die Schulthess Klinik nach Zürich kommen
- hast Lust, über deine Erfahrungen online zu berichten
- stehst der Redaktion des Swiss Volley Magazines für Beiträge zur Verfügung



Kraft, Kondition und gesunde Ernährung sind die Eckpfeiler einer guten Fitness.

- hast einen Computer und Internetanschluss

Wir ...

- suchen «interessante» Teilnehmer (jung, nicht so jung, Anfänger, Wiedereinsteiger, mit Dauerbeschwerden, mit 10 Trainings pro Woche, zurück nach einer Verletzung, topfit, usw.)
- bieten dir eine kostenlose professionelle Betreuung durch die Schulthess Klinik in Zürich
- schenken dir 4 exklusive FitnessSTAR-Shirts
- bezahlen dir die jeweiligen Reisespesen nach Zürich

Deine Bewerbung sollte die folgenden Angaben beinhalten:

- deine Kontaktdaten (Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail, Beruf)

- deine körperlichen Voraussetzungen (Alter, Grösse, Gewicht)
- deine «Volleyballbiografie» (Seit wann spielst du? Welche Liga? Betreibst du noch andere Sportarten?)
- Wie oft treibst du Sport pro Woche?
- Wie viele Jahre treibst du bereits Sport?
- Hast du Zugang zu einem Kraftraum?
- momentane oder überstandene Verletzungen
- Beschwerden, gesundheitliche Probleme oder Krankheiten
- ein Ganzkörperfoto in Sportbekleidung
- deine Motivation zum Mitmachen

Deine Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Wir freuen uns über deine Bewerbung bis spätestens 15. März 2009 an:

fitnessstar@volleyball.ch