

## Neuro-Athletic Workshop

### **Neuro-Athletic Training (NAT) in der Praxis.**

In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger neuronale Prozesse und deren Abfolge zu verstehen, um Höchstleistungen erzielen zu können.

NAT befasst sich mit dem Gehirn sowie dem Nervensystem, das für die physische Leistungsfähigkeit von immenser Bedeutung ist. Hierbei wird nicht nur auf die klassischen Bereiche von Training eingegangen, sondern auch auf neuronaler Ebene gearbeitet.

Welche Systeme arbeiten im Hintergrund?

Gibt es klare Abfolgen?

Wer steuert was?

Beim NAT werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination, welche alle vom Gehirn kontrolliert und eingestellt werden, auf neuronaler Ebene trainiert.

---

<b>Termin</b>	06.November 2020
<b>Ort</b>	Süss Medizintechnik – 4911 Tumeltsham, Fuchsleiten 3
<b>Kosten</b>	Pro Person EUR 150 inkl. MWSt. (In den Pausen werden Getränke und Snacks gereicht.)

---

#### **Theorie1**

09:00-10:30 Was versteht man unter NAT. Wie funktioniert das Gehirn und welche Bereiche des Gehirn sind für welche Bewegungsprozesse verantwortlich. Die 3 Hauptsysteme, das visuelle, vestibuläre und propriozeptive System und deren Funktionsweisen, sowie deren Trainierbarkeit.

10:30-10:45 Pause

#### **Theorie2**

10:45-12:00 Assessments von NAT, deren Interpretation und Folgen im Trainingsalltag. NAT und Kraft, welche verschiedenen Trainingsmethoden es dazu gibt.

12:00-12:30 Pause

#### **Interaktiv**

12:30-15:30 Umsetzung der Theorie in die Praxis: Training der 3 Hauptsysteme. Training der Reflexiven Stabilität, Neural Drive, Isometrie, Sweetspot Drill, Loaded Mobility und deren Umsetzung im Training bzw. bei den Trainingsrelevanten Übungen.

**Benutzen Sie das rückwertige Anmeldeformular oder senden Sie uns ein e-mail an [info@suessmed.com](mailto:info@suessmed.com).**

## VERBINDLICHE ANMELDUNG

Nachstehend bitte ankreuzen und mit Blockbuchstaben ausfüllen.

Folgende Personen werden an der kostenpflichtigen Veranstaltung „**Neuro-Athletic Workshop**“ am Freitag, den 06 Nov. 2020 teilnehmen:

Kosten pro Person EUR 150 inkl. MWSt.

Titel, Name:

Rehabilitationszentrum, Krankenhaus, Institut, Praxis:

Tagsüber erreichbar unter folgender Telefon Nr.:

Email:

Begleitpersonen:

Senden Sie Ihre Anmeldung an:

**Fax:** 07752 81702-400  
**Email:** [info@suessmed.com](mailto:info@suessmed.com)  
**Tel.:** 07752 81702