



DJK-Sportverband  
Diözesanverband Aachen  
Eupener Straße 136a  
52066 Aachen

Tel.: 0241 / 413 53-17/-18/-19  
Mail: [info@djk-dv-aachen.de](mailto:info@djk-dv-aachen.de)  
<http://www.djk-dv-aachen.de>

## Fortbildung:

# Verletzungsprophylaxe

In diesem Seminar werden die Grundlagen zur Verletzungsprophylaxe vorgestellt.

Im einzelnen werden verschiedene Methoden und Verfahren des sportlichen Trainings dargestellt.

Hierbei geht es um gezielte Trainingsmaßnahmen, die Sportler vor Verletzungen oder over use Mechanismen schützen können.

Unter Bezug aktueller Studien werden Empfehlungen und Handlungsstrategien besprochen, die als Baustein in ein Training nachhaltig integriert werden können.

Dabei werden die verschiedenen Altersgruppen und die ausübende Sportart berücksichtigt.

**Sa. 29. Mai 2021, 09:00 – 12:00 Uhr (4 Ustd.)**

**digital via ZOOM Link**

**Zielgruppe:** Übungsleiter, interessierte Sportler, Lehrer

**Kostenbeitrag: 5€ für DJK-Mitglieder, 15€ für Externe**

**Kursleitung: Rainer Sieven, Dipl. Sportlehrer**

Die Teilnahme wird mit 4 LE auf die ÜL-Lizenz der DJK anerkannt.

**Wenn Ihr weitere Informationen benötigt oder uns Eure Anmeldung (Name, Adresse, E-Mail, Geburtsdatum und Vereinsnamen nicht vergessen) senden möchtet, stehen wir Euch unter den unten genannten Kontaktdaten gerne zur Verfügung.**

DJK-Sportverband Diözesanverband Aachen  
Eupener Str. 136a, 52066 Aachen  
Tel.: 0241 / 413 53-17/-18/-19  
Fax: 0241 / 413 40 58  
E-Mail: [anmeldung@djk-dv-aachen.de](mailto:anmeldung@djk-dv-aachen.de)