



Der Fachverband Segeln Bremen schreibt ein Seminar zur Trainerfortbildung aus:

## **Präventionsmöglichkeiten aus der Perspektive der Physiotherapie zur Vermeidung von Verletzungsrisiken beim Segeln (Ausreiten)**

<b>Kursbeschreibung</b>	Der Kurs richtet sich an Segler_innen und Trainer, welche in Bootsklassen aktiv sind, in denen ohne Trapez ausgeritten wird. Die Fortbildung zielt darauf ab, das Ausreiten von der strukturellen Seite (knöchern und muskulär), wie auch von der Belastungsseite zu verstehen und präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Verletzungsrisiken durchführen zu können.
<b>Kursinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anatomie und Biomechanik der unteren Extremität, des Rumpfes und der Halswirbelsäule sowie der oberen Extremitäten</li><li>- Wie sieht die Ausreitposition in verschiedenen Bootsklassen aus?</li><li>- wissenschaftlich bekannte Belastungen beim Ausreiten</li><li>- Möglichkeiten zur Vermeidung des Verletzungsrisikos</li><li>- Theorie der Trainingsmethoden</li><li>- Spezielle Übungen zur Verletzungsvermeidung</li><li>- Wie kann ich Fehlbelastungen erkennen und was kann ich dagegen tun?</li></ul>
<b>Umfang</b>	Kursumfang: 16 UE
<b>Teilnehmer</b>	Mindestens 8 und maximal 12 Teilnehmer. Interessierte Trainer, Segler und Eltern. Verlängerung des Trainerscheines durch diesen Kurs möglich.
<b>Veranstaltungsort</b>	Schulungsraum des Wassersport Verein Wulsdorf Wassersportverein Wulsdorf e.V. Am Luneort 29 27572 Bremerhaven
<b>Datum</b>	Samstag 18.11.2017 und Sonntag 19.11.2017 jeweils 9 – 17 Uhr
<b>Kursleiterin und Anmeldung</b>	Tora Kröner <a href="mailto:toralina@gmx.de">toralina@gmx.de</a> 0160-95433992
<b>Kosten</b>	30 €pro Teilnehmer
<b>Verpflegung</b>	Für Kaffee und Kaltgetränke ist während der Veranstaltung gesorgt. Mittagessen kann für 7,50 €pro Mahlzeit an beiden Tagen mit der Anmeldung gebucht werden.



**Anmeldung und Haftungsausschluss zum Seminar  
„Präventionsmöglichkeiten aus der Perspektive der Physiotherapie  
zur Vermeidung von Verletzungsrisiken beim Segeln (Ausreiten)“**

Die Veranstalter behalten sich die Absage einzelner Veranstaltungen, insbesondere wegen zu geringer Teilnehmerzahl vor. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung an den Veranstaltungen teil. Mit der Anmeldung erkennen Teilnehmer und ihre Erziehungsberechtigten an, dass die Trainer und die Betreuer den Lehrgangsteilnehmern, ihren gesetzlichen Vertretern, sowie anderen Begleitpersonen gegenüber keinerlei Haftung für Unfälle und Schäden aller Art und deren Folgen übernehmen. Darüber hinaus erklären sich die Teilnehmer und die Erziehungsberechtigten damit einverstanden, dass bei Nichteinhaltung von Traineranweisungen der/die Teilnehmer/in vom Lehrgang ausgeschlossen werden kann und von den Eltern abgeholt werden muss. Mit der verbindlichen Anmeldung erklärt der Teilnehmer, dass er mit der Speicherung, Verarbeitung und Veröffentlichung seiner in der Meldung enthalten Angaben (insbesondere Vor- und Zuname) sowie von Fotos oder Videos von ihm unwiderruflich und unentgeltlich einverstanden ist.

**Mit den vorstehenden Teilnahmebedingungen und insbesondere mit dem Haftungsausschluss dieser Ausschreibung sind wir einverstanden.**

Name: \_\_\_\_\_

Telefon (ggf. von  
Erziehungsberechtigten): \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmer/in / Eltern