



PREP AHEAD

Mit unserem Prep Ahead Programm wir unterstützen euch als Mannschaft dort, wo ihr es braucht: Ob vorher, nachher oder mittendrin - ihr seid vorbereitet!

Im Training und in der Wettkampfvorbereitung, auf dem Platz oder in der Halle, bei Trainingsfahrten, Trainingslager oder bei uns vor Ort: Wir sind für euch da, um euer Team bestmöglich zu betreuen!

Das SportHandwerk als Teil des PhysioHandwerks bietet euch sportmedizinische Leistungsdiagnostik, individuelle sportartspezifische Trainingspläne, außerdem medizinische Betreuung und Behandlung, die eure Mannschaft optimal unterstützt.

Mit unserem vielfältigen & individuellen Trainingskonzept verbessert sich nicht nur eure Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit eurer Mannschaft, auch Teamdynamik und Zusammenhalt werden gestärkt.

Eine Auswahl der Bereiche, in denen wir euch unterstützen:

Intensive Wettkampf & Saisonvorbereitung durch Ausgleichstraining
Vorbeugende Behandlungen bei zu schwacher Muskulatur, Bänder/ Sehnen
Tape, Verbände bei Verletzungen und zur Prävention
Begleitung und sporttherapeutische Betreuung
Überbelastung verhindern, Verletzungen meiden
Athletiktraining
Koordinative, stabilisierende Übungen
Training von komplexen Bewegungsabläufe
Förderung von Schnelligkeit, Sprungkraft und reaktivem Training
Atmung, Haltung und Regeneration



Unsere Zusammenarbeit

Bei der Mannschaftsbetreuung sorgen wir dafür, dass die Trainingsplanung im Einklang mit der Leistungsfähigkeit und der körperlichen Verfassung eurer Mannschaft abläuft. Beim ersten Gespräch klären wir Ziele und die nächsten Schritte.

Wie sieht die Betreuung aus?

Wir bieten individuell maßgeschneiderte Leistungspakete an, die ganz unterschiedlich gestaltet werden können. Der Coach erarbeitet gemeinsam auf Wunsch mit dem Trainer die Leistungsziele der Mannschaft oder berät den Trainer bei der Konzeption der Trainingsmaßnahmen.

Welche Leistungen umfasst das Angebot?

Das entscheidet ihr selbst! Wir stimmen das Trainingsprogramm auf eure Zielsetzungen und Budget gemeinsam mit euch ab und schnüren euer individuelles Paket, das euch vor, in und nach der Saison dort unterstützt, wo es gebraucht wird!



PHYSIOTHERAPIE



VERLETZUNG



PRÄVENTION



TEST & CHECK UP



LEISTUNGSSTEIGERUNG

Direkt loslegen & unverbindlich anfragen:

Deine Ansprechpartnerin: Charlotte

0151 61 777 77 1

charlotte@physiohandwerk.de