



PERFORMANCE PREP

**Vorher. Mittendrin. Danach.
Mit Performance Prep holt ihr das
Maximum aus eurem Team heraus.**

Ist euer Team optimal vorbereitet – in jeder Phase der Saison?
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.

Hier können 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?

Unsere Coaches übernehmen die ganzheitliche Planung, fachliche Konzeption sowie die professionelle Umsetzung und Durchführung aller vereinbarten Trainings- und Betreuungsmaßnahmen. In enger Abstimmung mit dem Trainerteam analysieren wir die Leistungsfähigkeit und die körperliche Verfassung der Mannschaft, definieren gemeinsame Zielsetzungen und entwickeln darauf aufbauend individuell abgestimmte Trainings- und Betreuungskonzepte.

Welche Leistungen umfasst das Angebot?

Die Umsetzung erfolgt strukturiert, praxisnah und kontinuierlich. Auf dem Platz, in der Halle, im Trainingslager oder bei uns vor Ort. Mit dem klaren Ziel, eure Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit sowie Teamdynamik nachhaltig zu steigern.



PHYSIOTHERAPIE



VERLETZUNG



PRÄVENTION



TEST & CHECK UP



LEISTUNGSSTEIGERUNG

Direkt loslegen & unverbindlich anfragen:

Deine Ansprechpartnerin:

Patricia Tiedemann

0171 8120450

Patricia@physiohandwerk.net