



MEDIZINISCHES  
GESUNDHEITZENTRUM

INHABER Wolfgang F. Mosebach

ADRESSE Raphaelweg 13 / 85625 Baiern, Piusheim

TEL 0 80 93.90 593-0 / FAX 0 80 93.90 593-20

ST.-NR. 145 218 000 63 / WEB [www.amanu.com](http://www.amanu.com)

TEL.- SPRECHZEITEN

## Trainingslager für Fußballer und Skifahrer Gesundheitsprävention im Sport

Die neuen

### Zeitfenster für die Trainingslager 2011 sind da!

22./23. Januar	05./06. Februar	05./06. März	evtl. Fasch. ferien	18.-24. April	04./05. Juni	20.-26. Juni	02./03. Juli	16./17. Juli	30.07. - 14.08.	24./25. Sept.
31.10.- 06.11.	10./11. Dez.	02.-08. Januar 2012	<i>(Stand Dez 2010, Angaben ohne Gewähr!)</i>							

(Wenn ein abweichender Termin benötigt wird, dann können wir das mit Absprache des amanu-Teams realisieren.)

Tage und Zeitfenster sind begrenzt. Nutzen Sie die Gelegenheit für sich oder verschenken Sie die Teilnahme an diesem besonderen Trainingslager.

Eine Anmeldung können Sie sich auch unter **[www.amanu.com](http://www.amanu.com)** herunterladen

## **Trainingslager für Fußballer und Skifahrer - Gesundheitsprävention im Sport**

### **Zielsetzung**

#### **Angebot über das medizinische Gesundheitszentrum amanu**

Das Angebot umfasst eine individuelle Diagnose und Befundaufnahme des Gesundheits- und Leistungszustandes unter Berücksichtigung der sportsspezifischen Anforderung der Jugendlichen. Eine tägliche Behandlung durch Osteopathie und Physiotherapie.

In Zusammenarbeit mit den Trainern und Therapeuten wird ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm im Gerätebereich erstellt und unterrichtet.

Zusätzlich wird zum fußballspezifischen Training ein komplementäres Trainingsprogramm angeboten. Durch interne und externe Dozenten werden in unterschiedlichen Themenbereichen Vorträge zur Verbesserung der theoretischen Grundlagen rund um Gesundheit und professionelle Trainingsweisen unterrichtet.

Die maßgebliche Organisation wird durch das **amanu**-Team gewährleistet.

#### Darin enthalten sind:

- Ärztliche Diagnosen mit orthopädischem Schwerpunkt
- Osteopathische bzw. physiotherapeutische Befundung
- Assessment (Dokumentation, die dem Teilnehmer anschließend zur Verfügung steht)
- Manualtherapeutische Behandlung
- Leistungsanalyse
- Gerätetherapie
- Vorträge
- Ausgleichsgymnastik und Bewegungsschule
- Infomappen

## **1. Assessment**

Jeder Jugendliche wird zu Beginn durch einen Arzt und anschließend durch einen Osteopathen oder Physiotherapeut/in untersucht. Dabei wird der Schwerpunkt auf den Bewegungsapparat gelegt. Für eine einheitliche und überprüfbare Arbeit wurde ein auf den Sportler spezifisch zugeschnittener Befundbogen erarbeitet:

Der Befund beinhaltet:

- a.) Sichtbefund
- b.) Palpation und Muskel Längen Test (MLT)
- c.) Funktionsüberprüfungen über standardisierte Testverfahren
- d.) Beurteilung der Faszienspannung
- e.) Beurteilung der Gelenke und umgebende Strukturen
- f.) Palpation und Beurteilung der viszeralen (organischen) Strukturen

## **2. Behandlung**

Das Ziel der therapeutischen Anwendungen im Trainingslager:

- Feststellung der ursächlichen und sekundären Dysfunktionen
- Nachhaltiges Beheben der Beschwerdebilder
- Erreichen einer verbesserten Muskelbalance
- Teilnehmer und sportartbezogene Prophylaxe
- Steigerung der Leistung

Jeder Teilnehmer wird je nach Diagnose, Versicherung und Einzelfallentscheidung

a.) physiotherapeutisch oder b.) osteopathisch behandelt.

Über den Zeitraum des Trainingslagers wird jeder Sportler täglich behandelt. Die Therapiezeit beträgt je nach Einzelfallentscheidung zwischen 30 und 60 Minuten.

Jeder Teilnehmer wird einem Therapeuten zugewiesen, der ihn über den gesamten Zeitraum individuell betreut und auch später als therapeutischer Ansprechpartner zur Verfügung steht.

## **3. Leistungsanalyse**

Jeder Teilnehmer durchläuft zu Beginn eine Leistungsanalyse zur Erhebung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Das Testverfahren ist auf den Sportler abgestimmt und standardisiert, so dass es als Stuserhebung und Zielkontrolle eingesetzt werden kann.

Die Leistungsanalyse wird durch einen Personaltrainer und einen Physiotherapeuten/in sowie einer Sport- und Gymnastiklehrerin durchgeführt.

## **4. Medizinische Gerätetherapie**

Das Ziel:

- Kräftigung muskulärer Schwächen
- Verbesserung der intramuskulären Koordination
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Der Trainingsbereich im Gesundheitszentrum **amanu** ist mit neuesten Geräten der Firma Schnell ausgestattet. Die Geräte sind für den medizinischen Bereich entwickelt und sind daher auf die Physiologie optimal abgestimmt. Jeder Teilnehmer wird individuell von ausgebildeten Trainern im Gerätebereich angeleitet und unterstützt.

Der Trainingsplan setzt sich zusammen aus den Erkenntnissen:

- a.) Leistungsanalyse
- b.) medizinisches und therapeutisches Assessment
- c.) sportspezifische Anforderung an den Bewegungsapparat

Jeder Sportler trainiert unter Aufsicht täglich im Gerätebereich.

## **5. Vorträge**

Zum Einstieg und zur Vertiefung über Themen wie Gesundheit, Motivation, Zielsetzung und moderne Trainingsmethoden werden die Sportler durch Vorträge geschult. Wie oft und welcher Vortrag gehalten wird, stimmen wir vorher mit den Trainern ab.

### Vortragsthemen:

- Ernährung im Sportbereich
- Flüssigkeitshaushalt
- Körperaufbau und Funktionsweisen
- Mentale Aspekte im Sportbereich
- Visualisierung/Mentales Training
- Leistungsoptimierung und Ausgleichstraining
- Entspannung
- Erste Hilfe

Für den Unterricht werden Dozenten aus den unterschiedlichen Themenbereichen eingeladen.

## **6. Ausgleichstraining**

Um die Sportler in einem breiteren Spektrum zu trainieren und einen Ausgleich zur einseitigen Belastung zu schaffen, werden die Teilnehmer zusätzlich in anderen Disziplinen trainiert wie zB

- Kräftigungs- und Stabilisationstraining mit und ohne Kleingeräte
- Medizinisches Qi Gong, Kampfkunst (Rollen, Fallschule, Schwertkunst)
- Dehnen, Ausgleichsgymnastik, Jazzdance
- Slackline etc

### Das Ziel ist es:

- die Koordination zu verbessern
- Erlernen erweiterter Bewegungsabläufe
- Verbesserung der Flexibilität
- Balance, Gleichgewichtsschulung
- Prophylaxe von Verletzungen
- Steigerung der Fähigkeiten und Leistungen

## 7. Infomappen

Jeder Teilnehmer erhält nach dem Trainingslager eine Infomappe über die Dokumentation (Assessment), Ergebnisse seiner Leistungsanalyse, Darstellung der spezifischen Trainingsbereiche, Trainingspläne, Zielkontrollen und Vorträge. Die Sportler bekommen somit die Möglichkeit, auf hohem Niveau individuell leistungsorientiert und eigenverantwortlich zu trainieren, im Sinne einer nachhaltigen Gesundheitsprophylaxe und Leistungssteigerung.

## 8. Kosten und Ersparnis

Kosten pro Tag und Person: 100,00 € + die Ausstellung eines Rezeptes unseres Sportorthopäden

(die 10,00 € Praxisgebühr für alle Personen ab 18 Jahren und die Rezeptgebühr für Privatversicherte sind nicht enthalten und werden gesondert abgerechnet)

Ersparnis: Alle oben aufgeführten Leistungen haben einen Einzelwert von: **600,00 €**

- |  |                     |
|--|---------------------|
| ▪ Orthopädische Untersuchung und Diagnose  | 65,00 €             |
| ▪ Diagnose und osteopathische Befundung sowie Behandlung                                       | 120,00 € pro Stunde |
| ▪ Physiotherapeutische Befundung und Behandl   | 30,00 € pro Stunde  |
| ▪ Fußmedizinische (podologische) Untersuchung  | 40,00 € pro Stunde  |
| ▪ Medizinisches Gerätetraining + Einweisung und Erstellung eines individuellen Trainingsplanes | 35,00 € pro Stunde  |
| ▪ Leistungsanalyse durch einen Personatrainer und einer Sportlehrerin                          | 90,00 € pro Stunde  |
| ▪ Training mit einem Mental- u. Personaltrainer  | 100,00 € pro Stunde |
| ▪ Vortrag zu speziellen Themen nach Auftrag  | 120,00 € pro Stunde |