



Präventionszentrum  
Ruhrgebiet

# FÜR ALLE TRAINER

BOOTCAMP UND

FUNKTIONALER BELASTUNGSTEST

FÜR DEINE SPIELER

**WIE FIT BIN ICH EIGENTLICH?**

**UND WERDE ICH MICH VERLETZEN?**

Jeder erfahrene Trainer weiß, dass die Anzahl und Schwere der Verletzungen über den Ausgang einer Saison entscheiden können. Zudem möchte jeder, der mit Menschen im Sport arbeitet – egal ob im Amateur- oder Profisport – dass seine Spieler Gesund und fit bleiben oder werden. Doch woran liegt es, dass sich einige Spieler öfter verletzen als andere?

Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sich das Präventionszentrum Ruhrgebiet mit seinem medizinischen Partner Orthomed, ein ambulantes Reha-Zentrum der ersten Stunde und Partner des BV Borussia Dortmund und des Olympia-Stützpunktes, mit zwei Fragen: Wie kann ich den einzelnen Sportler nach einer Verletzung wieder fit machen und wie beuge ich vor?

Dafür haben wir jetzt die ideale und kostengünstige Lösung: wir bieten Euch einen zertifizierten Gesundheitskurs als Bootcamp und Teamevent an. Zudem führen wir ergänzend einen funktionalen Belastungstest

durch, der bei eigentlich jedem Hochleistungssportler durchgeführt wird.

Wir kommen dabei zwei Tage für jeweils drei Stunden zu Euch auf die Anlage, zeigen und erklären Euch das funktionale Training im Rahmen eines Bootcamps und machen ergänzend dazu einen Belastungstest. Dieser Test beinhaltet ein standardisiertes Aufwärmen mit Bewegungsanalysen, Funktionsüberprüfungen der Extremitäten, und eine Einschätzung der Symmetrie zur Verletzungsprophylaxe.

Jeder Spieler erhält am Ende eine Auswertung über die Ergebnisse und auch Trainingsempfehlungen. Zudem kannst du als Trainer zahlreiche Videos abrufen, die Dir bei der „Gesundheits-Arbeit“ helfen.

Und das Beste: Die Auswertung kostet nur 7 Euro pro Teilnehmer – die Kosten für den Kurs übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.

**NUR  
7 € KOSTEN  
PRO SPIELER!**

**SIE HABEN FRAGEN? · Tel.: 02301 2621 · Mail: [info@praeventionszentrum-ruhrgebiet.de](mailto:info@praeventionszentrum-ruhrgebiet.de)**

Präventionszentrum Ruhrgebiet GmbH · Strobelallee 58 · 44139 Dortmund