LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG

Videos rund um die Prävention von Sportverletzungen



Mit einfachen Übungsbeispielen, die sich sehr leicht und ohne großen Zeitaufwand zum Beispiel in die Aufwärmphase einer jeden Trainingseinheit einbauen lassen, kann das Risiko des Auftretens einer Verletzungssituation gemindert werden.

Kraft

12 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

Mobilisation

8 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

Sensomotorik

8 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

Koordination

8 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos