



Cornamix GmbH

Präventionszirkel Training I –
Schwerpunkt untere Extremität

Konzept

Breitensport und Betriebliches Gesundheitsmanagement

In Deutschland sind 27,5 Millionen Menschen in Sportvereinen aktiv. Weitere 15 Millionen treiben Sport ohne an einen Verein gebunden zu sein. Dabei werden jährlich über 2 Millionen Sportverletzungen im Breitensport gezählt. Den präventiven gesundheitlichen Auswirkungen des Sports stehen eine nicht unerhebliche Zahl an Sportverletzungen und Sportschäden gegenüber (Engelhardt, 2009). Die entsprechenden Behandlungskosten liegen bei ca. 1,5 Milliarden Euro und führen immer zu einem beruflichen Ausfall.

Eine Studie der ARAG (2013) zu den häufigsten Verletzungen im Vereinssport zeigt, dass die untere Extremität mit Sprunggelenk (27%), Kniegelenk (18%) und Unterschenkel (8%) kumuliert einen Anteil von 53% aller Verletzungen ausmachen. Besonders auffällig erscheint ebenfalls die Erkenntnis, dass 70% aller Läsionen des vorderen Kreuzbandes in körperkontaktlosen Situationen auftreten (Teitz et al. 2000), was die obigen Erkenntnisse zu besonders gefährdenden Spielsituationen bestärkt.

Die Lösung = Präventionszirkel Training I

So funktioniert es:

Präventionszirkel Training I ist ein neues Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Kraftausdauer und Koordination im Alltag und Breitensport mit Unterstützung von Kleingeräten.

Das Bewegungsprogramm mit dem Schwerpunkt untere Extremität steht für ein umfassendes Präventivprogramm, das sich zum Ziel gesetzt hat, den vermehrt auftretenden Krankheitsbildern der unteren Extremität und als Teilziel der Wirbelsäule (Rücken) sowie der oberen Extremität entgegenzuwirken. Ohne großen Materialaufwand lässt es sich einfach in den Tagesablauf integrieren.

Das Bewegungsprogramm ist im Sinne der Prävention nach § 20 SGB V anerkannt und die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen dieses ausgewählte Gesundheitsprogramm.

Positive Wirkung des Bewegungsprogramms:

- Verbessere Leistungsfähigkeit der stabilisierenden Muskulatur
- Abbau von einseitigen Bewegungsformen
- Entgegenwirken von muskulären Dysbalancen
- Seine Lebensqualität erhalten
- Koordinative Ressourcen erhalten und sein Leistungsvermögen steigern.
- Ideal in den Trainingsalltag integrierbar
- Die Kraftausdauer erhöhen
- Bessere körperliche anpassungsfähig
- Die allgemeine Leistungsfähigkeit erhöht sich spürbar
- 80 % Verletzungsreduktion
- Medizinisch und wissenschaftlich bestätigt

Präventionszirkel Training I

Schwerpunkt untere Extremität

So geht`s – wöchentlich 2 Einheiten Präventionszirkel Training I:

In der Woche werden zwei Einheiten á 45 Minuten in einem extra Raum/Fläche z.B.: Meeting Raum angeboten. Die Gruppen von bis zu 15 Teilnehmer werden durch einen dafür ausgebildeten Cornamix Instructor betreut. Der Kurs geht über 6 Wochen.

Die wöchentlichen 1 ½ Stunden Präventionszirkel Training I als praxisnahes und effizientes Angebot – wertvolle Basics der Prävention für Ihr Team:

- Alle Arbeitnehmer oder Sportler werden eingebunden
- Geringe Kostenbelastung für das Unternehmen oder Verein
- Ideal in den Arbeitsalltag oder Trainingsalltag integrierbar
- Geringer Organisationsaufwand für das Unternehmen oder Verein
- Geringstmöglicher Zeitaufwand für einen Kursablauf
- Für alle Altersstufen
- Nachhaltigkeit
- Positive Wirkung auf das Betriebsklima.

Ihr Ansprechpartner

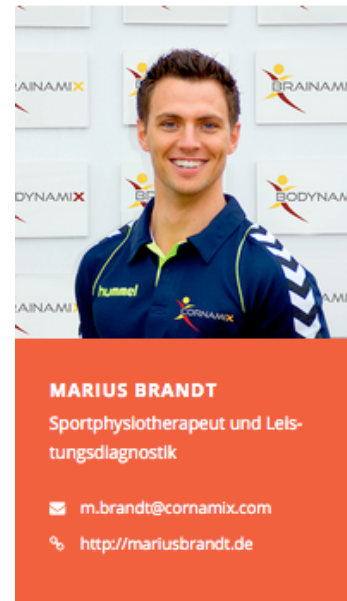
Marius Brandt

- Sportphysiotherapie
- Leistungsdiagnostik
- Tätig in eigener Praxis mit 15-köpfigem Team
- Nationaler Dozent und Referent

Aus- und Weiterbildung

Betrieblicher Gesundheitssport

Präventive Leistungsfähigkeit



Instructor

Cornamix besteht aus einem Team von Experten der Sportmedizin, der Sportwissenschaft, der Physiotherapie und des Personal Training. Die Kombination dieser Bereiche ermöglicht es uns, Inhalte mehrperspektivisch zu beleuchten und zu gestalten. Wir orientieren uns an innovativen und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Kontakt

Cornamix GmbH
Rockwinkeler Heerstr. 14
28355 Bremen
Germany

Telefon: [+49] 421 33004970
Fax: [+49] 421 33004972
E-Mail: info@cornamix.com
Web: www.cornamix.com