

## Einladung zum Workshop Verletzungsprävention

Wien, Mittwoch, 4. September 2024

Ergeht an alle Landeskaderathletinnen und Landeskaderathleten (Stand KVW 2024) sowie an die Wiener Trainerinnen und Trainer. Der Kletterverband Wien ladet zum Workshop am 20.10.2024. Das Training findet in der Boulderhalle Boulderbar Wienerberg, Gutheil-Schoder-Gasse 8, 1100 Wien um 09:30 Uhr statt. Das Training wird von Kristof Kratochwill geleitet.

In den letzten Jahren haben wir in den Workshops die Basis für gezielte Verletzungsprävention erarbeitet. Das Screenings als Gesundheits-Check und Übungen im Warm Up zur Verringerung des Verletzungsrisikos der Schulter, Finger und Kniegelenke als häufigste verletzte Gelenke. Jedes Übungsprogramm ist nur so gut wie es regelmäßig trainiert wird. Damit das im dichten Trainingsalltag nicht untergeht und Ihr immer den Überblick habt werden wir die wichtigsten Übungen noch gemeinsam Durchgehen und uns optimal Aufwärmen. Wir widmen uns dieses Jahr auch anderen Gesundheitsthemen wie Ernährung, dem Verhältnis Körpergewicht zu Leistung und Mentale Gesundheit. Dazu findet dieses Jahr wieder während der Screenings ein Workshop mit der Sportpsychologin Heidi Schrottmayer statt.

9:30 -10:00 Präsentation Verletzungsprävention „Was ist das und wozu?“ (für Athleten und Trainer)

10:00-14:00 Screenings (4 Gruppen)

Die AthletInnen werden gebeten selbstständig vor Beginn des Screenings allgemein aufzuwärmen.

Gruppe 1: ca. 3 AthletInnen

Uhrzeit: ca. 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Gruppe 2: ca. 3 AthletInnen

Uhrzeit: ca. 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Gruppe 3: ca. 3 AthletInnen

Uhrzeit: ca. 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Gruppe 4: ca. 3 AthletInnen

Uhrzeit: ca. 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

14:00-14:15 gemeinsamer Abschluss + Q&A

Verbindliche Anmeldung unter: per Email an [wien@austriaclimbing.com](mailto:wien@austriaclimbing.com)

Kosten: Eintritt zur Kletterhalle

Mit freundlichen Grüßen

Robert Watschinger