

Torsten Hunold – Heilpraktiker für Körpertherapie und Schmerztherapie
Kopenhagener Strasse 16
10437 Berlin

*„Tennis und funktionale Bewegung -
Schmerzen und Verletzungen gezielt vorbeugen und behandeln“*

Vortrag : am 15.4. um 14h im „Glaskasten“ im Clubhaus

Workshop: am 22.4. 12-15h (inkl. persönlicher Bewegungsanalyse und Trainingsplan)

Fast kein Tennis Spieler über 30 spielt ohne Beschwerden.

Auch unter Jugendlichen gibt es erschreckend viele Spieler die regelmässig mit Schmerzen spielen.

Am häufigsten sind betroffen Knie, Rücken, Schulter und Ellbogen.

Tennis stellt einzigartige Herausforderungen an den menschlichen Körper.

Tennis erfordert

- eine exakte Mischung von **Mobilität und Stabilität**
 - in Bewegung
 - unter Belastung
 - in komplexen Bewegungsabläufen mit einem Schwunggewicht

Ursachen von Schmerzen

Läuft das Rad nicht rund, geht in der Regel nicht das Rad kaputt, sondern das Teil, was die Unwucht aushalten muss... die Achse.

Asymmetrien („Unwuchten“) in den grundlegenden Bewegungsmustern (z.B. ein unbewegliches Sprunggelenk), sind die Ursache für **Fehlbelastungen** die auf Dauer zu **Schmerzen** führen. Schmerzen führen wieder zu asymmetrischen Schonbewegungen die wieder zu Fehlbelastungen führen... es entsteht eine **Schmerzspirale**.

Die Schmerzspirale unterbrechen

Die Bewegungsanalysen des Functional Movement System können dysfunktionale Bewegungsmuster „sichtbar“ zu machen und auf dieser Grundlage

- Schmerzen durch korrektive Übungen gezielt vorbeugen sowie
- Behandlungen individuell und ursachenorientiert leiten

Der Vortrag (am 15. April von 14h bis ca. 15h) - kostenfrei

Torsten Hunold – Heilpraktiker für Körpertherapie und Schmerztherapie
Kopenhagener Strasse 16
10437 Berlin

In meinem Vortrag erläutere ich anhand praktischer Beispiele und auf der Grundlage Eurer Fragen die Prinzipien von funktionaler Bewegung und die Möglichkeiten, die sich daraus für Euch für die Prävention und Behandlung von Schmerzen ergeben, so daß Ihr

- ein etwas erweitertes Verständnis für die Entstehung von Schmerzen bekommt
- Ideen und Anregungen mitnehmt, wie ihr mit Euren eigenen schmerzhaften Herausforderungen umgehen könnt
- und hoffentlich einen praktischen Weg erkennen könnt Euch dieser zu entledigen.

Individuelle Fragen sind ausdrücklich erwünscht!!!

Der Work-Shop am 22. April von 12h - 14h (Teil 1 - Bewegungsanalyse) und
15h - 16h (Teil 2 – korrektiver Trainingsplan)

Work heisst „Arbeit“ und Shop im weitesten Sinne „Werkstatt“ und in diesem Sinne werden wir hier ganz praktisch Eure Bewegungsmuster auf Herz und Nieren prüfen und für jeden Teilnehmer eine Roadmap mit individuellen Übungen erstellen, die Ihr mit nach Hause nehmen könnt um Euch in den nächsten Wochen gezielt auf die Sommersaison vorbereiten zu können, mit dem Ziel: *in dieser Saison möglichst kein Spiel oder Turnier zu verpassen.*

*Der Workshop ist auf **6 Teilnehmer begrenzt** und kostet 75€/Person; Teilnehmer die den Vortrag besucht haben erhalten ggf. den Vorzug, da ich auf die Grundlagen der funktionalen Bewegung aus Zeitgründen nur kurz eingehen kann.
In der Pause erstelle ich Eure individuellen Trainingspläne.*

Behandlungen vor Ort vom 15.4. bis zum 21.4.

*„Man braucht nicht immer einen Grund um sich etwas Gutes zu tun.
Sich etwas Gutes zu tun, ist Grund genug!“ (Unbekannt).*

In der Zeit vom 15.4. bis zum 21.4. bin ich auf dem Turnier vor Ort um Euch mit Massagen zu unterstützen.

Vielleicht braucht Ihr ein paar lockere Beine für den Sprint nach dem x-ten Stopp-Ball, eine freie Schulter für Euren besten Aufschlag, oder einfach eine entspannende Massage nach einem langen „Arbeits“- Tag.

Wer eine Bewegungsanalyse für sich machen möchte und es nicht in den Work-Shop schafft, kann diese gerne auch separat buchen.

Termine: spontan vor Ort oder unter:

email: kontakt@torsten-hunold.de ; Fon: +49 176 6402 6497

Torsten Hunold – Heilpraktiker für Körpertherapie und Schmerztherapie
Kopenhagener Strasse 16
10437 Berlin

Massage 30 min. 45€;

Massage 60 min. 80€

Bewegungsanalyse „Functional Movement Screen“ (ca. 1,5h inkl. Trainingsplan) 110€

