



NEUROATHLETIK

**Jede Bewegung beginnt
im Gehirn**

© Caroline Cecchetto



Die Arbeitsweise des Gehirns und des Nervensystems

Empfang von sensorischen Informationen aus der Umwelt (Input)

Verarbeitung und Integration im zentralen Nervensystem

Interaktion mit der Umwelt in Form einer Bewegung (Output)



Was ist Neuroathletik?

Ergänzende Trainingsmöglichkeit zum bereits bekannten physischen Training

Basiert auf sport- und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen

Stellt das **Nervensystem** in den Mittelpunkt der Arbeit

Optimiert und präzisiert die **Bewegungsabläufe**



Für wen ist Neuroathletik geeignet?

Sportler*innen: Präzisierung und Optimierung der Leistung

Alltag: um Beschwerden und Schmerzen zu lindern

Rehabilitation: nach Verletzungen oder Operationen

Gesundheit: wer präventiv etwas für die eigene Gesundheit machen will



Über mich

4 Semester Medizinstudium

Lehrabschluss als medizinische Laborantin EFZ

Ausbildung als Tennislehrerin SPTA

Seit 2015 Inhaberin Tennisacademy Cecchetto in Urdorf

Davor 10 Jahre als Trainerin in verschiedenen Clubs tätig

Kids Tennis Verantwortliche im Regionalverband Zürich Tennis

Ausbildung B-Lizenz in Neuroathletik (Österreich)

Fortbildung Neuroathletik in Zürich bei Neuronuss

Aktuell: Z-health Weiterbildung in Grundlagen der Eliteleistung, Rehabilitation, Atemgymnastik

© Caroline Cecchetto