

Workshop in Zusammenarbeit mit functionmed:

Überlastungserscheinungen im Tennis – was nun?

Prävention, Symptome, Therapie

Jeder Sportler hat es wahrscheinlich schon erlebt: Der Körper zeigt mit Beschwerden und Schmerzen an, dass das Mass an Belastung strapaziert oder sogar überschritten wurde. Mit entsprechendem Wissen und sensibilisierter Wahrnehmung lässt sich verhindern, an diesen Punkt zu kommen. Und wenn es dennoch mal «zu viel des Guten» war, ist eine zweckmässige Therapie der beste Weg, um schnell wieder beschwerdefrei zu sein.

Im Workshop werden die Themen Prävention, Symptome und Therapie ausführlich besprochen. Die Teilnehmer:innen lernen, auf welche Signale des Körpers geachtet werden muss, um Überlastungserscheinungen gar nicht erst aufkommen zu lassen bzw. wie sie allfällige Beschwerden richtig behandeln.

Kursleitung functionmed

- Dr. med. univ. Daniel Smolen, Facharzt für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates, functionmed
- Robi Sedlacek, Sportphysiotherapeut, functionmed

Datum, Dauer und Ort

- Wann: Samstag, 27. Januar 2024
- Zeit: 14 Uhr bis ca. 16 Uhr
- Ort: functionmed, Langgrütstrasse 112, 8047 Zürich

Teilnehmer:innen

- Für alle, die selber schon von Überlastungserscheinungen betroffen waren und vorbeugend mehr über das Thema erfahren wollen

Kosten

- Der Workshop ist kostenlos

Anmeldung

- Bis am 23. Januar 2024
- An caroline@cecchetto.ch oder telefonisch an 079 530 74 88