



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

## NeuroZentriertes Aufwärmen im Sport



05.06.2021



10:00-14:00 Uhr

Referent\*in:  
Beate Esch,  
Hans-Peter Esch



## NEUROZENTRIERTES AUFWÄRMEN IM SPORT

Eine optimale und umfassende Vorbereitung sportlicher Belastung – vor allem mit Blick auf die Prophylaxe von Verletzungen – sollte gezielt Struktur und Funktion von Gehirn und Nervensystem als Steuerorgan menschlicher Bewegungen miteinbeziehen.

Aufwärmen im Sport unter Berücksichtigung neuronaler Prinzipien und Prozesse beinhaltet:

- Atemübungen,
- die Aktivierung der Rezeptoren,
- spezifische Mobilitätsübungen sowie
- Augen- und Gleichgewichtsübungen

**Termin:** Samstag, 05. Juni 2021

**Zeit:** Beginn: 10:00 Uhr  
Ende: 14:00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

**Lehrgangsinhalte:** \* Theoretischer Input  
\* Konkretisierung des Themas in der Trainingspraxis

**Referent\*in:** \***Beate Esch**, NeuroKinetik®-Ausbilderin, Sportreferentin  
\***Hans-Peter Esch**, NeuroKinetik®-Ausbilder, Sportreferent

### **Lizenzverlängerungslehrgang!**

Diese Fortbildung kann mit 4 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden.

**Teilnehmerzahl:** 20 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

**Anmeldungen:** bis **spätestens 26. Mai 2021** unter  
[https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Neurozentriertes\\_Aufwaermen/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Neurozentriertes_Aufwaermen/booking?request_locale=de)

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

**Veranstalter:** DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,  
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker  
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.  
Email: [campus@djk.de](mailto:campus@djk.de)  
Telefon: 0157/39640592