



TUS BREITSCHIED Meine Liebe. Mein Verein.

Workshop Neuroathletik am 20.09.2026 von 10.30 - 13:30

Lerne in diesem Workshop die spannenden Effekte von Neuroathletik Training kennen und erfahre, wie du durch gezieltes Training deines Gehirns deine Bewegungsqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit nachhaltig verbessern kannst.

Inhalte des Workshops

1. Einführung in die Grundlagen der Neuroathletik
2. Praktische Übungen zur Verbesserung von Wahrnehmung, Koordination und Bewegungssteuerung
3. Assessments zur individuellen Analyse und gezielten Trainingssteuerung
4. Atemtechniken und deren Einfluss auf Leistungsfähigkeit und Regeneration
5. Strategien zur Schmerzreduktion und zur Vorbeugung von Verletzungen
6. Tipps zur Integration neuroathletischer Übungen in Alltag, Training und Therapie

Für wen eignet sich der Workshop?

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Die Kursgebühr beträgt 10 € pro Teilnehmer für TuS Mitglieder. Die Anmeldung erfolgt über den TuS Kalender. Weitere Details zu dem Workshop können hier eingesehen werden.