

## **NAT Workshop**

Leistungsfähigkeit optimieren

# NAT Workshop

## Leistungsfähigkeit optimieren

### Einleitung

Neuro Athletic Training (NAT) ist ein revolutionärer Ansatz zur Optimierung der Leistungsfähigkeit von Athleten, Patienten oder Kunden.

NAT basiert auf neuronalen Prinzipien und betrachtet die Steuerung der Bewegung aus der Perspektive des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark). Hierdurch bieten sich völlig neue Möglichkeiten das Training oder die Therapie zu gestalten und bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

In diesem zweitägigen Praxisworkshop bekommt ihr die Grundlagen des Neuro Athletic Trainings (NAT) vermittelt.

### Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Was euch erwartet:

Relevante Tests und Training für die wichtigsten bewegungssteuernden Systeme ermöglichen die Anwendung bei Athleten, Patienten sowie im eigenen Training.

Der zweitägige Workshop ist praxisorientiert und gibt Euch einen Werkzeugkoffer an die Hand, mit dem Ihr direkt in das Neuro Athletic Training starten könnt.

### Inhalte

Ihr lernt die Aufgaben, Prinzipien und Arbeitsweisen des Gehirns kennen, die den theoretischen Rahmen des Neuroathletik-Training bilden.

Ihr testet und trainiert die drei wichtigsten Systeme (visuelles System, Gleichgewicht und Propriozeption).

### Methoden/ Arbeitsweisen

Wechsel von Theorie und Praxis

### Maximale Gruppengröße

50 Teilnehmende

**Am Kurstag mitbringen**

Schreibzeug und bequeme Trainingsbekleidung

**Zielgruppe**

Fachpersonen für Therapie und Training

**Teilnahmevoraussetzungen**

Berufsdiplom

**Dozent**

Lars Lienhard



Lars Lienhard ist Namensgeber des Neuroathletik-Trainings. Als Gründer, Geschäftsführer und Sportlicher Leiter des Neuro Athletic Training Institutes steht er mit seinem Namen und Expertise für die Qualität der Ausbildung.

Ziel ist die Vermittlung von anwendungsorientiertem Wissen und Können im Bereich des neurozentrierten Trainings und der Gesundheitsoptimierung.

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach
Kurs	23460
Datum	18.- 19. Februar 2023
Zeiten	Tag 1: 09.00- 18.00 Tag 2: 09.00- 17.00
Kosten	CHF 480.--