



## EUROPEAN INTERDISCIPLINARY SOCIETY FOR CLINICAL AND SPORTS APPLICATION

---

**Workshop:** Muskelfunktionstraining in der Rehabilitation und im Sport – Grundlagen und Anwendungsbereiche des Stretchings und des exzentrischen Krafttrainings

**Datum:** Samstag, 25.03.2006, 9.00-17.30 Uhr

**Ort:** EDEN Reha, Klinik für Sport- und Unfallverletzte,  
Lessingstrasse 39-41, 93093 Donaustauf

**Teilnahmegebühr:** 60.-Euro

**Ziel des Workshops:** In jüngerer Vergangenheit wird der Nutzen des Stretchings bedingt durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse vermehrt kritisch betrachtet. Das exzentrische Krafttraining als zweite Form von Trainingsreizen unter muskelverlängernden Bedingungen wird hingegen aus wissenschaftlicher Sicht stark propagiert. Da diese beiden Trainingsformen traditionell einen wichtigen Stellenwert bei der Funktionsoptimierung der Muskulatur in Freizeit- und Leistungssport aber auch der Rehabilitation haben, werden in diesem Workshop aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Anatomie, der Physiologie sowie der Biomechanik und der Trainingswissenschaft zu einer aktuellen Bestandsaufnahme zusammengefügt. Darauf folgend wird das praktische Vorgehen beim Stretching und beim exzentrischen Krafttraining anhand ausgewählter Beispiele aus dem Trainings- und Therapiealltag vorgestellt..

Die Veranstaltung richtet sich damit an Ärzte, Physiotherapeuten, Trainer und Sportwissenschaftler / Sporttherapeuten.

**Referenten:** Klaus Eder  
Stefan Schwarz  
Dr. phil. Andreas Schlumberger



# EUROPEAN INTERDISCIPLINARY SOCIETY

## FOR CLINICAL AND SPORTS APPLICATION

---

### Programm:

9.00Uhr	Einführung – Stretching in der aktuellen wissenschaftlichen und trainingspraktischen Diskussion
9.30Uhr	Grundlagen von Trainingsreizen unter Muskelverlängerung
10.30Uhr	Kaffeepause
11.00Uhr	Exzentrisches Krafttrainings: Physiologische Grundlagen, Übungsformen und methodische Durchführung
12.30Uhr	Mittagpause
13.30Uhr	Muskelfunktionsgrundlagen des Stretchings: Physiologische und pathophysiologische Aspekte
14.00Uhr	Praxis des Stretchings: Grundlagen der verschiedenen Stretchingtechniken
14.30Uhr	Praxis des Stretchings in der Therapie: untere Extremität
15.00Uhr	Kaffeepause
15.30Uhr	Praxis des Stretchings in der Therapie und im Training: Rumpf und obere Extremität
16.30Uhr	Praxis des Stretchings im Sport: Stretching im Rahmen von Aufwärm- und Abwärmmaßnahmen in Training und Wettkampf
17.00Uhr	Veranstaltungsende



**EUROPEAN INTERDISCIPLINARY SOCIETY**  
**FOR CLINICAL AND SPORTS APPLICATION**

---

**Anmeldung zum Workshop Muskelfunktionstraining  
der EISCSA am 25.03.2006**

**An**  
**EDEN Reha, Donaustauf**  
**z.Hd. Herrn Dr. A. Schlumberger**  
**FAX 09403-3811**

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon tagsüber: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Mit der Anmeldung ist die Teilnahmegebühr von 60 EURO zu entrichten.  
Die Teilnehmerzahl ist limitiert!!!!

Die Teilnahmegebühr ist auf folgendes Konto zu überweisen:

Begünstigter: EDEN Reha GmbH  
Kontonummer: 13250  
Bankleitzahl: 75062026  
Bank: Raiffeisenbank Donaustauf  
Kennwort: Workshop Muskelfunktionstraining EISCSA

Bei verbindlicher Anmeldung (Überweisung Teilnahmegebühr) erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung (vorzugsweise per e-mail, bitte e-mail-Adresse angeben!!). Letzte Informationen (Anreisebeschreibung etc.) gehen Ihnen zwei Wochen vor der Veranstaltung zu.

Für telefonische Rückfragen: Dr. A. Schlumberger (09403-3814)

<b>EISCSA-Secretariat :</b>	Lochaeckerstrasse 18, CH-8302 Kloten, Switzerland
	Phone: +41 44 803 06 30 Fax: +41 44 803 06 29
	E-mail: <a href="mailto:info@eiscsa.com">info@eiscsa.com</a> Website: <a href="http://www.eiscsa.com">www.eiscsa.com</a>